



Ärzte im Medikamentenwahn

Liebe Leserin, lieber Leser!

Viel hilft viel. Als Leser von „Länger und gesünder leben“ wissen Sie, dass dieser Satz auf Medikamente am allerwenigsten zutrifft. Doch bei einem Großteil unserer Hausärzte sieht das leider ganz anders aus. Das zeigt mir einmal mehr eine aktuelle Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK in Berlin. Danach bekommt jeder vierte Patient über 65 Jahren von seinem Arzt mehr als fünf Wirkstoffe gleichzeitig verschrieben.

Dabei warnt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits seit Jahren, dass schon bei mehr als drei gleichzeitig verordneten Wirkstoffen das Risiko von gefährlichen Wechselwirkungen rapide ansteigt. Gerade älteren Menschen schaden solche Medikamentencocktails oft mehr, als sie nutzen.

Ich halte es daher für unverantwortlich, dass nach der aktuellen AOK-Umfrage lediglich 40 % der Patienten von den verordnenden Ärzten überhaupt gefragt wurden, ob sie andere Medikamente einnehmen. Noch weniger Patienten wurden über die Risiken einer Mehrfacheinnahme aufgeklärt!

Ich hoffe für Sie, dass Ihr Arzt zu denen zählt, die Medikamente nicht wahllos verordnen. Beschränken Sie die Einnahme auf das nötige Mindestmaß. Das ist das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können. Wir werden Sie weiterhin dabei unterstützen.



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Chronische Darmentzündungen

Vorsicht: Hinter der Diagnose Reizdarm steckt oft eine schwere Entzündung!

Viele Patienten mit chronischen Darmentzündungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa sind doppelt gestraft: Ihre Krankheit wird meist erst spät erkannt, weil Hausärzte vorschnell auf eine Reizdarmerkrankung erkennen. Und wenn die Diagnose endlich gesichert ist, werden sie falsch behandelt. Denn die bisherige immunhemmende Therapie – das zeigen neue Studien – ist langfristig der falsche Weg. Hier stellen wir Ihnen natürliche Alternativen vor.

Diese Krankheit ist zermürend: Bei einer chronischen Darmentzündung müssen die Patienten im Extremfall bis zu 20-mal am Tag mit Durchfall zur Toilette. Gleichzeitig leiden sie unter Bauchschmerzen und Fieber. Viele Ärzte interpretieren die Beschwerden oft **vorschnell als Reizdarm**, eine vergleichsweise harmlose Verdauungsstörung mit ähnlichen, aber abgeschwächten Symptomen (siehe *Länger und gesünder leben* Nr. 1/09).

Die ohnehin geplagten Patienten – allein in Deutschland sind es geschätzte 600.000 bis 1 Million – stehen damit vor einem weiteren Problem: Bis zu fünf Jahre vergehen, bis sie endlich richtig behandelt werden.

Ganz genau muss Ihr Hausarzt hingucken, wenn die Beschwerden bei Ihnen **länger als sechs Wochen** bestehen. Spätestens dann sollte er Sie an einen Magen-Darm-Spezialisten (Gastroenterologen) überweisen. Der kann dann unter anderem mit einer

In dieser Ausgabe

Abhärtung und Reiztherapie

Wie Sie mit kalten Waschungen und Gebirgstouren Erkältungen vorbeugen 4

Vitamine

Warum die offiziellen Empfehlungen für Ihre Gesundheit nicht ausreichen 5

Herzrhythmusstörungen

Medikament zeigt unerwartete Nebenwirkungen: Was Sie jetzt tun sollten 7

Ballaststoffe

So genießen Sie Vollkorn und Rohkostgemüse ohne Verdauungsbeschwerden 8

Infektionskrankheiten

Impfungen in der Kritik: Welchen Schutz benötigen Sie wirklich? 10

AKTUELLES

- **Chronische Müdigkeit**
Eisentabletten sorgen für neuen Schwung
- **Darmkrebs**
Mit Kaffee schützen Sie sich
- **Rheuma**
Yoga-Übungen verbessern die schmerzfreie Beweglichkeit
- **Zahnfleischentzündungen**
Vitamin C und E erhalten Ihre Zähne 11
- **Körperliche Bewegung**
Mit einem Hund bleiben Sie fit
- **Blutungen durch ASS**
Ihr Risiko ist höher als bisher angenommen
- **Diabetes vorbeugen**
Trinken Sie Wasser statt Fruchtsaft und Limonade 12