

Länge gesünder leben

Länger und gesünder leben

7/2013

anzeigenfrei
ihre im Dienst
ihrer Gesundheit
unabhängig

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Niedersachsen stoppt Korruption

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es gibt kritische Ärzte, die es ablehnen, auch nur einen der 15.000 deutschen Pharmavertreter in ihrer Praxis zu empfangen. Laut einer aktuellen Erhebung der bayerischen Ärztekammer verordnen diese „pharmaresistenten“ Mediziner tatsächlich 20 % weniger Arzneimittel als der Durchschnitt. Das zeigt umgekehrt aber auch, wie sehr sich das Pharmamarketing für die Unternehmen lohnt.

Jetzt zog die Ärztekammer Niedersachsens als Erste Konsequenzen: Ihren Ärzten ist es seit wenigen Monaten ausdrücklich verboten, Geschenke von der Pharmaindustrie anzunehmen oder sich zu sogenannten Fortbildungen einladen zu lassen. Normalerweise tragen die Firmen alle Kosten für die Reisen (nicht selten nach Mallorca oder in die USA), für Luxushotels sowie noble Gourmet-Essen. Dafür lauschen die Ärzte dann Vorträgen, in denen die neuesten Medikamente über den grünen Klee gelobt werden.

Diesen ganzen Wahnsinn finanzieren indirekt Sie als Patient über Ihre Kassenbeiträge! Meine Forderungen: Erstens müssen die anderen Ärztekammern schleunigst dem guten Beispiel Niedersachsens folgen. Und zweitens müssen Verstöße gegen das neue Berufsrecht konsequent geahndet werden. Nur so lässt sich diese Korruption auf Kosten der Patienten stoppen.



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Biotin

Glatte Haut, schönes Haar und feste Nägel: Das erreichen Sie ganz einfach mit diesem B-Vitamin

Ohne das B-Vitamin Biotin wird Ihre Haut schuppig und spröde. Das zeigt, wie wichtig der Vitalstoff für die Regeneration von Haut, Haar und Nägeln ist. Doch in den letzten zehn Jahren wurden auch die Diabetes-Forscher auf das B-Vitamin aufmerksam: Sie fanden heraus, dass es die Insulinwirkung verstärkt und den Blutzucker absenkt. Ganz gleich, wofür Sie es einsetzen wollen: Die richtige Dosierung und Anwendung zeigen wir Ihnen in diesem Beitrag.

Wie kein anderes Organ ist unsere Haut sowohl schädlichen äußeren Umwelteinflüssen ausgesetzt als auch von inneren Krankheiten des Körpers betroffen. Somit ist es nicht verwunderlich, dass viele Krankheiten oder Ernährungsmängel zuerst an der Haut erkennbar werden. Eines der wichtigsten Vitamine für die Haut ist das zu den B-Vitaminen zählende Biotin. Daher wird dieser Vitalstoff

manchmal auch als Vitamin H bezeichnet, wobei das „H“ für „Haut“ steht.

Wie Biotin zur Hautgesundheit beiträgt, zeigten bereits vor 60 Jahren Experimente in den USA. Bei freiwilligen Testpersonen wurde ein künstlicher Biotinmangel erzeugt. Bereits nach wenigen Wochen führte das zu fleckigen Entzündungen der Haut, die von der Überproduktion fettiger

In dieser Ausgabe

Sport und Bewegung

Die 7 größten Fitness-Irrtümer – und wie Sie es ab jetzt besser machen 4

Parkinson

Harmloses Zittern oder ernstes Symptom? Wie Sie erste Anzeichen richtig deuten 5

Herzgespann

Nervosität, Herzrasen oder Magenkrämpfe? Diese Pflanze ist die Lösung! 7

Sicherheit von Medikamenten

So entschlüsseln Sie jetzt das Medizinerlatein auf dem Beipackzettel richtig 8

Vitametik

Kurzer Therapeuten-Fingerdruck befreit Sie von Schmerzen und Verspannungen 9

AKTUELLES

- **Bettlägerigkeit**
Nahrungsergänzungsmittel stoppt den Muskelschwund
- **Karpaltunnelsyndrom**
Warum Sie „eingeschlafene“ Hände nicht ignorieren dürfen
- **Herzschwäche**
Schlafprobleme greifen Ihren Herzmuskel an 11
- **Hüft- und Knie-OPs**
Rückenmarks-Anästhesie schonender als Vollnarkose
- **Arthrose**
Knieschmerzen: Nicht immer müssen Sie sich operieren lassen
- **Verkehrssicherheit**
Kaffee kann Unfälle verhindern
- **Prostatakrebs**
Folsäure senkt Ihr Risiko um 29 % 12