

# Längeres gesünder leben

Länger und gesünder leben

zeigenfrei  
im Dienst  
gesundheit  
unabhängig

6/2013

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Vorsicht, Chefarzt!

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Der Pförtner hält ihn für einen Irren, die Schwestern äußern sich ähnlich, und die Assistenzärzte wissen so manche Schauer-geschichten über skrupellose Bereicherung auf Kosten der Patienten zu erzählen.“ So beschreibt ein junger Mediziner den Chefarzt der Klinik, in der er seine Ausbildung absolviert. Das Zitat stammt aus seinem Internet-Tagebuch (Blog), das ich gerne verfolge. Dort erfährt man – abseits von Hochglanzbro-schüren und werbeträchtigen „Tagen der offenen Tür“ –, wie es in unseren Kliniken häufig zugeht. Junge Ärzte und Pflegepersonal werden ausgebeutet oder schikaniert, wogegen sich die „Alten“ auf ihren Pfründen ausruhen.

Diese festgefahrenen Hierar-chien sind nicht nur unzeit-gemäß, sondern gefährden auch Ihre Gesundheit: Übermüdetes, ausgelaugtes Personal und über-hebliche Chefarzte – ihnen sind Sie als Patient auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Umso wichtiger ist es, dass Sie sich in-formieren und selbst für Ihre Ge-sundheit aktiv werden. Dafür engagiert sich „Länger und ge-sünder leben“ seit nun mehr fast 15 Jahren. Als Patient sind Sie uns nicht egal, Ihr Schicksal liegt uns am Herzen – anders als bei manchen Chefarzten, die Sie von oben herab behandeln und kaum eines Blickes würdigen.



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Diabetes

### Wie Sie mit Kreatin, Liponsäure oder Vitamin D die Spätschäden verhindern

Viel Sport sowie eine fett- und zuckerarme Kost werden heute jedem Diabetiker ans Herz gelegt. Doch so wichtig diese Empfehlungen als Ergänzung zu Medikamenten auch sind, sie greifen entschieden zu kurz. Denn was Sie als Diabetiker ebenfalls brauchen, sind zusätzli-che Vitalstoffe, mit denen Sie Schäden an Nerven und Blutgefäßen stoppen können. Welche Vitamine und Mineralien besonders wich-tig sind, zeigt Ihnen dieser Beitrag.

Zwischen 6 und 8 Millionen Deut-sche leiden an Diabetes. Jährlich kommen etwa 350.000 neue Patien-ten hinzu. Bei der Krankheit ist der Blutzuckerspiegel erhöht, und das führt auf Dauer zu **erheblichen Fol-geschäden** – besonders dann, wenn die Krankheit spät erkannt oder schlecht behandelt wird.

Das Tückische am Diabetes: Er tut nicht weh. Typ-2-Diabetes (siehe Info-Kasten auf Seite 2) wird daher im Durchschnitt erst zehn Jahre nach

seinem Ausbruch entdeckt. Besonders unter dem Blutzucker zu leiden haben die kleinen und großen **Blutgefäße** im Körper, aber auch die empfindlichen **Nervenbahnen**. Durch die hohen Zuckerkonzentrationen im Blut kommt es verstärkt zu chemischen Reaktionen zwischen den Körpere-iweißen und den Zuckermolekülen. Dabei verkleben die Eiweiße zu so-genannten AGE (Advanced Glycosy-lated Endproducts = fortgeschrittene verzuckerte Endprodukte). Die ver-

## In dieser Ausgabe

### Zahngesundheit

Nie mehr bohren? Was die neue schmerzfreie Kariesbehandlung wirklich taugt ..... 4

### Schmerzende Füße

Warum Ihnen Gymnastik und Dehnen besser helfen als Einlagen oder OPS ..... 5

### Heilpflanzen gegen Stress

Unruhe, Angst, Reizbarkeit: Dagegen finden Sie jetzt das richtige Kraut ..... 7

### Ketogene Diät

Eine zuckerarme Ernährung senkt Ihr Risiko für Krebs und Alzheimer .. 8

### Gesundheitsfallen auf Reisen

Lange Fahrten, Hitze, Zeitumstellung: So bleiben Sie im Urlaub gesund ..... 9

### AKTUELLES

- **Kalium**  
Das Mineral senkt den Blutdruck und schützt Sie vor Schlaganfällen
- **Erkältungen**  
Nur halb so viele Krankheitstage mit Vitamin C
- **Schilddrüsenerkrankungen**  
Deutsche Ärzte greifen vorschnell zum Skalpell ..... 11
- **Haarausfall beim Mann**  
Je kahler der Kopf, umso kranker das Herz? Das stimmt nur begrenzt
- **Heuschnupfen und Sinusitis**  
Übergewicht lässt Ihre Nase schnel-ler laufen
- **Kortison**  
Neue Nebenwirkung: Thrombosegefahr steigt
- **Prostatakrebs**  
Pommes und frittierte Hähnchen erhöhen Ihr Risiko um 37 % .... 12