

Länger und gesünder leben

984 CC MED

und gesünder leben



2/2014

FEBRUAR

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Jede dritte Operation ist überflüssig

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wiederholt haben wir angeprangert, dass in deutschen Kliniken zu oft das Skalpell gezückt wird. Manche Operationen sind bestenfalls überflüssig, viele sogar schädlich. Und mittlerweile geben das sogar die Ärzte selbst zu: Einzig und allein die Finanzen spielen die entscheidende Rolle. Das wurde auf dem Deutschen Kongress für Orthopädie Ende vergangenen Jahres in Berlin deutlich. Die dort vorgestellten Statistiken belegen, dass die Zahl der OPs seit 2006 um unglaubliche 35 % gestiegen ist. Aus medizinischer Sicht wäre lediglich ein Anstieg von etwa 2 % plausibel. Etwa jede dritte Operation ist also offensichtlich überflüssig.

Die rasante Steigerung steht in direktem Zusammenhang mit dem geänderten Finanzierungssystem der Krankenhäuser. Seit 2005 gibt es die Fallpauschalen. Die Folge: Je mehr OPs die Kliniken durchführen, umso mehr Geld erhalten sie. Gleichzeitig haben die Länder damals die Mittel für Klinikinvestitionen deutlich nach unten gefahren. Die Leidtragenden dieser verfehlten „Sparpolitik“ sind Sie als Patient. Bitte hinterfragen Sie den Sinn jeder OP kritisch. Prüfen Sie, ob es nicht auch konservative Verfahren gibt, die Ihnen oft sogar besser helfen. In *Länger und gesünder leben* werden Sie weiterhin viele davon kennen lernen.

Ihr



Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Bluthochdruck

Wirksam wie Pillen, aber gesünder: Die Top 10 der natürlichen Blutdrucksenker

Mindestens 30 Millionen Deutsche haben zu hohe Blutdruckwerte. Medikamente sind manchmal unerlässlich, aber bei der Auswahl sollten Sie Ihrem Arzt genau auf die Finger schauen. Was in der Praxis besonders oft schief läuft, verrät Ihnen dieser Beitrag. Darüber hinaus stellen wir Ihnen die zehn besten natürlichen Therapien vor, mit denen Sie Ihren Blutdruck auch ohne Pillen senken.

Mit einem hohen Blutdruck (medizinisch: Hypertonie) ist nicht zu spaßen. Er verursacht zunächst kaum Beschwerden – aber das sollte Sie nicht dazu verleiten, auf eine Behandlung zu verzichten. Denn langfristig schädigt ein zu hoher Blutdruck vor allem Herz, Gehirn und Nerven, die meisten Schlaganfälle und Herzinfarkte gehen eindeutig auf sein Konto. Beispielsweise steigt Ihr Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, bei bestehendem Bluthochdruck um das Fünffache an.

So schädigt Bluthochdruck Ihre Organe:

- ◆ **Herz:** Verengung der Herzkranzgefäße, Herzschwäche, Infarkt
- ◆ **Gehirn:** Demenzerkrankungen, Schlaganfall
- ◆ **Niere:** Nierenschwäche und -versagen
- ◆ **Augen:** Netzhautschäden und Grüner Star (Glaukom)

Diese Organschäden entstehen dadurch, dass ein zu hoher Druck in den

Außerdem in dieser Ausgabe

Light-Produkte 4

Die meisten sind reiner Etikettenschwindel und voller schädlicher Zusatzstoffe. Neue Studien zeigen, dass Sie mit Light-Produkten sogar eher zu- als abnehmen.

Arginin 5

Nobelpreis-Forscher haben herausgefunden, dass Sie diese Aminosäure vor Herz- und Gefäßkrankheiten schützt – aber auch gegen Impotenz, Diabetes und Demenz.

Aktuelles: Vitamine verlängern das Leben bei Brustkrebs • Forscher kritisiert den Pillenwahn • Magnesium und Antioxidantien schützen Sie vor Schwerhörigkeit • Mit Fischölkapseln gegen trockene Augen • Vitamin E stärkt Ihre Knochen • ADHS: Ist Eisenmangel die Ursache? • Lebensrettende Erste-Hilfe-Tipps per Telefon 11 und 12

Gürtelrose 8

Mit Vitamin-C-Infusionen, Aromasäuren und Chili-Extrakten lindern Sie den stechenden Schmerz. Außerdem: Was bringt Ihnen eine Impfung wirklich?

Anti-Aging 10

Testen auch Sie diese indische Beere gegen das Altern: Amla schützt Sie vor Falten, Grauem Star, Gicht und weiteren Begleiterscheinungen des Alterns.