

# Jünger und r leben



10/2015  
OKTOBER

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Wer entscheidet: Ihr Arzt oder Sie?

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie geht Ihr Arzt mit Ihnen um? Ist er noch von der „alten Schule“? Dann werden Sie vermutlich kurz und knapp von oben herab abgekanzelt: „Ich bin hier der Experte und sage Ihnen, was für Sie am besten ist!“ Eigentlich sollte diese Art der Bevormundung schon längst der Vergangenheit angehören. Heute sind Ärzte zu einer partnerschaftlichen Entscheidungsfindung verpflichtet. Das steht sogar im Patientenrechtegesetz, das mittlerweile seit gut zwei Jahren in Kraft ist. Danach soll der Arzt die Vorlieben der Patienten bezüglich Diagnose und Therapie berücksichtigen. Er ist verpflichtet, Ihnen alle in Frage kommenden Behandlungsmöglichkeiten vorzustellen sowie deren Vor- und Nachteile zu beschreiben.

Ganz ehrlich: Haben Sie das schon mal erlebt? In einer aktuellen Umfrage der Bertelsmann-Stiftung von 2015 geben jedenfalls über 70 % der befragten Patienten an, dass ihr Arzt sie nicht an der Entscheidung beteiligt. Viele Befragte hatten sogar das Gefühl, ihr Arzt hielte sie für begriffsstutzig, wenn sie als Patient eine Frage über den Sinn oder Unsinn einer vorgeschlagenen Therapie stellten.

Ich meine: Die Zeit der Halbgötter in Weiß ist endgültig passé. Erinnern Sie Ihren Arzt an das Patientenrechtegesetz, falls er mal wieder nicht auf Ihre Fragen eingeht oder Ihre Wünsche einfach abbügelt.



Ihr

*Ulrich Fricke*

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Zahngesundheit

### Warum Ihre Zähne auch Omega-3-Fette, Vitamin C und Kalzium brauchen

Eskimos haben gute Zähne. Und das, obwohl Zahnbürsten bei ihnen unbekannt sind. Das Geheimnis gesunder Zähne muss also woanders zu suchen sein: in kräftigem Kauen und der ausreichenden Versorgung mit wichtigen Vitalstoffen. Hier erfahren Sie, wie Sie das Wissen der Naturvölker auch für sich nutzen können.

**G**ut gekaut ist halb verdaut. Doch Kauen kräftigt auch Ihre Zähne und hält sie gesund. Allerdings „verlernen“ wir das Kauen immer mehr – weil es bei unserer modernen Ernährungsweise kaum noch benötigt wird. Die Folgen davon sind Zahnfehlstellungen, Probleme in den Kiefergelenken, Karies und Parodontitis (Zahnfleischentzündung).

Das erkannte schon in den 1930-er Jahren der Zahnmediziner Professor Leuman Waugh an der Universität

von Buffalo/USA. Auf einer Reise durch Kanada waren ihm die schönen Zähne der eingeborenen Eskimos aufgefallen. Karies war hier unbekannt, die Kiefer waren stark, und die Zähne standen sehr regelmäßig.

Doch bei solchen Eskimos, die sich nur innerhalb einer Generation dem westlichen Ernährungsstil angepasst hatten, war davon nicht mehr viel zu sehen: Die Kiefer waren schwach, die Zähne standen unregelmäßig und waren voller Karies.

## Außerdem in dieser Ausgabe

- |  |  |
|--|--|
| <b>Grippeimpfung</b> . . . . . 4   | <b>Wandern</b> . . . . . 8   |
| Befürworter und Gegner der Impfung liefern sich eine Propagandaschlacht. Dagegen lassen wir Fakten sprechen, die Sie für Ihre Entscheidung brauchen.   | Wir erklären, warum Sie Wandern ähnlich fordert wie ein Marathonlauf. Und weshalb es gesünder ist, über Wiesen statt durch dunkle Wälder zu streifen.        |
| <b>Neue Gerinnungshemmer</b> . . . . 5   | <b>Makula-Degeneration</b> . . . . . 9   |
| Seit einigen Jahren gibt es gute Alternativen zum ungeliebten Marcumar. Doch Ärzte verschreiben sie noch zögerlich – auch weil sie 15-mal teurer sind. | Die Netzhaut löst sich langsam auf. Nur jeder 10. Deutsche kennt diese Bedrohung für sein Augenlicht. Mit den Vitaminen C und E können Sie sicher vorbeugen. |

### Aktuelles:

Wie Orangen Hautkrebs auslösen • Vitamin E verhindert Bauchspeicheldrüsenkrebs • Achtung: Handys stören Herzschrittmacher! • Vitamin C verhindert jeden 6. Herzinfarkt • Zinkpräparate gefährden Ihre Kupferversorgung • Antidepressiva lassen Ihre Knochen leichter brechen • Fructose greift den Herzmuskel an . . . . . 11 und 12