

# Länger und gesünder leben



3/2015  
MÄRZ

n und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

**Neue Medikamente: Oft teuer, nutzlos und gefährlich**

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Januar 2015 schlugen die deutschen Pharma-Firmen mal wieder ordentlich auf die Pauke: 90 % der Patienten erhielten ihrer Ansicht nach nicht die unbedingt notwendigen neuen Arzneimittel. Hier werde am falschen Ende gespart, jammerte der Verband forschender Pharma-Unternehmen. Doch das ist nichts als reine Propaganda. Denn ein Großteil der als „innovativ“ gepriesenen neuen Mittel ist schlicht zu teuer, nutzlos und obendrein oft ziemlich gefährlich.

Das ist nicht einfach meine persönliche Meinung, sondern geht aus dem Innovationsreport 2014 hervor, den die Universität Bremen kürzlich vorlegte. Untersucht wurden 20 Wirkstoffe, die im Vorjahr neu auf den deutschen Markt kamen. Das Urteil ist vernichtend: Nur drei der 20 „Innovationen“ bringen tatsächlich eine Verbesserung in der Therapie. Auf die restlichen 17 könnten wir also gestrost verzichten, ohne dass es damit auch nur einem Patienten schlechter ginge!

Für acht der neuen Wirkstoffe mussten sogar Warnbriefe an die Ärzte verschickt werden, weil nach der Zulassung bisher unbekannte Risiken und Nebenwirkungen aufgetreten sind.

Es spricht also durchaus für Ihren Arzt, wenn er Ihnen lieber alt bewährte Präparate verordnet und nicht gleich jede neue (teure) Mode mitmacht.



Ihr

*Ulrich Fricke*

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Heuschnupfen

### Unglaublich: 9 von 10 Pollenallergikern werden falsch behandelt

Viele Patienten mit Heuschnupfen glauben, dass sie die lästigen Symptome einfach ertragen müssen. Zur allergrößten Not holen sie sich eben ein Nasenspray aus der Apotheke. Doch das bloße Herumdoktern an den Symptomen birgt eine große Gefahr: Aus dem harmlosen Heuschnupfen kann ein gefährliches Asthma werden. Lesen Sie hier, wie Sie die Beschwerden wirklich an der Wurzel packen und endgültig loswerden.

Die Pollensaison wird durch den Klimawandel immer länger und immer extremer. Im Jahr 2014 haben Forscher der Universität von Massachusetts in Amherst/USA herausgefunden, dass Blütenpflanzen bei steigenden Konzentrationen des Klimagases CO<sub>2</sub> das Dreifache an Pollen produzieren können. Der Grund: CO<sub>2</sub> fördert das Pflanzenwachstum. Keine guten Aussichten: Die Allergiker-

Zahlen werden also weiter steigen. Heuschnupfen beruht auf einer Überempfindlichkeit des Immunsystems. Es reagiert dabei auf Eiweißstoffe der Blütenpollen (Allergene), die im Prinzip vollkommen harmlos sind. Mittlerweile leidet **jeder zweite Deutsche** an deutlichen Heuschnupfen-Symptomen. Knapp die Hälfte davon ist so stark betroffen, dass sie ärztliche Hilfe bräuchten.

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Prostatavergrößerung ..... 4

Bei bisherigen OP-Verfahren drohen Impotenz oder Inkontinenz. Jetzt gibt es eine Mini-OP, bei der Sie sich vor diesen Nebenwirkungen nicht fürchten müssen.

### Pseudogicht ..... 5

Bei Schmerzen in Knie oder Schulter tippen Ärzte meist auf Arthrose. Doch dahinter könnte eine Pseudogicht stecken. Jeder Zehnte über 65 ist betroffen. Sie auch?

### Aktuelles:

77 % weniger Alzheimer dank Coenzym Q<sub>10</sub> • So bleiben Sie 40 Jahre lang fit wie mit 40 • Meniskusrisse: Warum eine OP alles nur noch schlimmer macht • Zungenkrebs durch schlecht angepasste Gebisse • Handtrockner als Bakterienschleudern • Knoblauch bekämpft Bluthochdruck • Antidepressiva schädigen Ihr Herz ..... 11 und 12

### Testosteron ..... 8

„Männer über 50: Hier ist die Lösung für all eure Probleme!“ So verkündet es die Pharma-Industrie. Nur wenige von Ihnen brauchen das Hormon tatsächlich.

### Cross-Shaping ..... 10

Nie davon gehört? Dann wird es aber höchste Zeit! Diese Variante des Nordic Walking trainiert bis zu 90 % Ihrer Körpermuskeln. Das schafft keine andere Sportart.