

Länger gesünder leben

4/2016

APRIL

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Klinik-Insider packen aus

Liebe Leserin, lieber Leser,

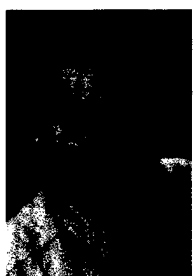
steht bei Ihnen oder einem Ihrer Angehörigen demnächst eine Operation an? Dann rate ich Ihnen: Schauen Sie besser zweimal hin, bevor Sie sich für eine Klinik entscheiden. Lassen Sie sich nicht täuschen von Hochglanzbrochüren, freundlichem Personal und Ärzten, die Kompetenz ausstrahlen. Denn offensichtlich ist das in vielen unserer Kliniken nur eine Fassade, die für die Patienten mühsam aufrechterhalten wird.

Doch diese Fassade beginnt zu bröckeln, wenn Insider aus den Krankenhäusern auspacken. Im Februar 2016 erhielt ich die Ergebnisse einer anonymen Umfrage bei Beschäftigten im Operationsbereich. Durchgeführt wurde sie von Experten der Fachhochschule Frankfurt am Main. Ich war schockiert.

Fast die Hälfte der befragten Pfleger (47 %) geht davon aus, dass die Patientengefährdung in den letzten zwei Jahren deutlich zugenommen hat. Mit anderen Worten: Als Patient sind Sie in unseren Kliniken nicht mehr sicher!

Das sind die Gründe der Misere: zu wenig Personal, schlechte Organisation und auch die Hygiene wird immer schlechter. Jeder vierte Pfleger gibt zu, dass in seiner Abteilung bei den Hygienevorschriften geschludert wird.

Mein Rat: Fragen Sie Pfleger oder Schwestern, die in der Klinik arbeiten: „Würden Sie sich in ihrem Haus operieren lassen“?



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Schwefel

Schmerzen in Gelenken, Sehnen und Schulter: Bio-Schwefel ist die Lösung

Schwefel hält Knorpel, Sehnen und Gelenke stabil. Spezielle Schwefelverbindungen schützen Sie sogar vor Krebs, Allergien und ständigen Infekten. Doch unsere modernen Lebensmittel enthalten immer weniger dieses gesunden Mineralstoffs. Wir sagen Ihnen, wie Sie Ihre Schwefelversorgung optimieren: mit den richtigen Lebensmitteln und wissenschaftlich erprobten Präparaten zur Nahrungsergänzung.

Schwefel ist ein ganz besonderer Mineralstoff, denn er wird im Körper fest in Eiweißstrukturen eingebaut. Das ist bei allen anderen Mineralstoffen (z. B. Kalzium, Magnesium, Eisen) nicht der Fall.

Die Eiweiße (Proteine) unseres Körpers bestehen aus insgesamt 20 unterschiedlichen Aminosäuren, die zu langen Ketten miteinander ver-

knüpft sind. Proteine können Sie sich wie sehr dünne, kurze Wollfäden vorstellen. Doch wie werden aus solchen einzelnen Fäden feste Gewebe?

Genau hier kommt der Schwefel ins Spiel: Denn Proteinfäden können nur über Schwefelbrücken miteinander verknüpft werden. Schwefel wirkt also wie ein Greifarm, über den die einzelnen Fäden festen Halt finden

Außerdem in dieser Ausgabe

Herzschwäche 4

Ein neues Medikament schenkt Patienten 2 Jahre zusätzliches Leben. Das hat seinen Preis. Lassen Sie sich nicht mit dem billigen Vorgänger abspeisen!

Nahrungsfette 6

Glauben Sie, dass tierische Fette ungesund sind? Alles Unsinn. Das zeigen die neuesten Studien. Ab jetzt können Sie den Fettrand am Schinken wieder mitessen.

Aktuelles 11/12

- **Zinkmangel:** Jeder Zweite über 65 ist betroffen
- **Alzheimer:** Mit Fischöl verbessern Sie Ihr Gedächtnis
- **Prostatakrebs:** Antioxidantien gegen aggressive Tumore

Heilwässer 8

Oft benötigen Sie keine Medikamente, es genügen die richtigen Mineralien. Wir verraten: Welche Heilwässer Ihnen bei 20 häufigen Krankheiten wirklich helfen.

Venenerkrankungen 9

Wie lassen sich Krampfadern möglichst schonend entfernen? Die Naturheilkunde kennt ein Verfahren, das die Schulmedizin leider völlig vergessen hat.

- **Diabetes:** Trainieren Sie kurz, aber intensiv
- **Übergewicht:** Chitosan hilft Ihnen beim Abspecken
- **Bluthochdruck:** Coenzym Q₁₀ schützt Ihre Blutgefäße
- **Gicht:** Pflanzenstoff Quercetin statt Medikamente