

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



9/2016
SEPTEMBER

Transparenz gegen ÄrztekauF?

Liebe Leserin, lieber Leser,

der 1. Juli 2016 war ein guter Tag für mehr Transparenz im Gesundheitswesen. Denn seitdem veröffentlichten 54 Pharmafirmen endlich, wie viel Geld sie welchem deutschen Arzt zukommen lassen: etwa als Reisekostenzuschuss oder Honorar für Vorträge. Insgesamt wechseln pro Jahr unglaubliche 557 Millionen € die Seiten.

Sie können sich also den Spaß machen und auf den Internetseiten der Pharmahersteller nach dem Namen Ihres Arztes oder Ihrer Klinik forschen (Tipp: Ein gutes Suchwort nach den meist dezent versteckten Dokumenten ist „Transparenzindex FSA“).

Ob Sie dort fündig werden, ist allerdings fraglich. Denn ein Viertel der in Deutschland tätigen Firmen weigert sich standhaft, ihre Zuwendungen offenzulegen. Und auch die anderen tun es nur halbherzig: Die Namen der Geldempfänger werden nur veröffentlicht, wenn diese dem ausdrücklich zustimmen. Echte Transparenz sieht dann doch anders aus.

Immerhin: Die Arzneimittel-Hersteller haben einen Anfang gemacht. Doch mir reicht das noch lange nicht: Wann legen endlich auch die Hersteller von medizinischen Geräten oder Diagnostika ihre Zuwendungen offen? Die Summen dürften ähnlich gigantisch sein. Ich sage ganz klar: Unsere Medizin ist gekauft! Und Sie als Patient haben ein Recht darauf zu erfahren, von wem.



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Mineralstoffe sicher einnehmen

Kalzium, Kalium, Magnesium: Wenig Risiken – aber die sollten Sie kennen

Manche Mineralstoffe wirken im Körper wie Medikamente. Sie beeinflussen den Herzschlag, senken den Blutdruck oder aktivieren entscheidende Stoffwechsel-Enzyme. Das macht Sie zu wichtigen Helfern für Ihre Gesundheit. Doch eine Überdosierung ist – anders als bei vielen Vitaminen – durchaus riskant. Auch Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich. Hier erfahren Sie, wie Sie Mineralstoff-Präparate ohne Risiko anwenden.

Um auf Dauer gesund zu bleiben, ist Ihr Körper nicht nur auf Vitamine, sondern auch auf Mineralstoffe angewiesen. Diese werden eingeteilt in Spuren- und Mengenelemente. Entscheidend ist dabei, wie hoch ihr Anteil am Körpergewicht ist. Bei den **Spurenelementen** (beispielsweise Chrom, Eisen, Selen, Zink) liegt

der Anteil am Körpergewicht unter 0,1 %, bei den **Mengenelementen** über 0,1 %.

Wie Sie Spurenelemente sicher einnehmen, haben wir Ihnen in *Länger und gesünder leben* 12/2015 erklärt. In dieser Ausgabe erfahren Sie nun alles Wichtige über die Mengenelemente.

Außerdem in dieser Ausgabe

Schlaf-Apnoe 4

Die Schulmedizin setzt bei Extrem-Schnarchern vor allem auf Atemmasken. Doch wir kennen Alternativen, die weniger lästig, aber genauso erfolgreich sind.

Bluthochdruck 5

Eine aktuelle Studie ergab: Nicht mehr 140, sondern 120 mmHg ist der neue Zielwert. Was bedeutet das für Sie? 6 Antworten auf die brennendsten Fragen.

Aktuelles 11/12

- **Krebs:** Was bringt Ihnen ein gesunder Lebensstil wirklich?
- **Herzinfarkte:** Fast jeder zweite Infarkt wird nicht bemerkt
- **Restless-Legs:** Eine einfache Fußbandage hilft Ihnen besser als Medikamente

Urlaubsfitness bewahren 7

Kaum sind Sie aus dem Urlaub zurück, geht alles wieder seinen alten Trott. Nichts verfliegt so schnell wie das Urlaubs-Hoch. Lesen Sie, wie Sie es festhalten.

Alkoholsucht 8

Ein neuer Wirkstoff weist einen bisher unbekanntem Weg aus der Trinksucht. Wann könnte er Ihnen, Ihren Freunden oder Angehörigen tatsächlich helfen?

- **Blutfette:** Ballaststoff aus Gerste senkt gefährliches Cholesterin
- **Übergewicht:** Kupfer bringt Ihre Fettzellen zum Schmelzen
- **Grill:** Warum Sie ihn nicht mit der Drahtbürste putzen sollten
- **Demenz:** Vitamin B₁₂ verhindert Schrumpfen des Gehirns