

# Länger und ... der Leben



8/2017  
**AUGUST**

...inen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Nerven auch Sie Ihren Arzt?

Liebe Leserin, lieber Leser, bevor Sie zum Arzt gehen: Informieren Sie sich selbst über Ihre Krankheit und haben Sie eigene Vorstellungen davon, wie Ihre Therapie aussehen sollte? Dann gehören Sie wohl auch zu den Patienten, bei denen Ärzte genervt mit den Augen rollen.

Denn eine Studie der Bertelsmann-Stiftung ergab: Fast jeder zweite Arzt meint, dass Selbstinformation der Patienten nur seine eigene Arbeit belaste. Jeder Vierte rät sogar aktiv davon ab, sich vor dem Praxisbesuch über seine Krankheit schlau zu machen.

Wenn Sie jetzt glauben: „Arroganter geht's ja nicht!“, muss ich Sie enttäuschen. Denn es wird noch besser: Nur 11 % der Ärzte können sich vorstellen, dass es eventuell an ihnen selbst liegt, dass sich ihre Patienten auf eigene Faust informieren, anstatt direkt auf sie zuzukommen. Für viele Ärzte ist Kommunikation auf Augenhöhe mit ihren Patienten offenbar unvorstellbar.

Glücklicherweise sind nicht alle so. Es gibt echte Lichtblicke – z. B. das Aktionsbündnis Patientensicherheit. Ärzte und Patienten haben sich hier zusammengeschlossen, um die gemeinsame Kommunikation zu verbessern. Im September 2017 veranstaltet der Verband den „Aktionstag Patientensicherheit“ (Infos unter: [www.tag-der-patientensicherheit.de](http://www.tag-der-patientensicherheit.de)). Fragen Sie im Vorfeld doch einfach Ihren Arzt, ob er das Bündnis kennt und sich an diesem Tag beteiligen möchte.

Ihr



*Ulrich Fricke*  
Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Sekundäre Pflanzenstoffe

# Entdecken Sie die neuen Super-Vitalstoffe für mehr Gesundheit

Wenn Sie sich wirklich gesund ernähren möchten, reichen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente nicht mehr aus. Mindestens genauso wichtig sind die sekundären Pflanzenstoffe. Nahezu monatlich entdecken Forscher weltweit neue gesundheitsfördernde Eigenschaften. Mittlerweile gibt es sogar erste hochkonzentrierte Extrakte, die gezielt gegen Krankheiten eingesetzt werden. Den wirksamsten stellen wir Ihnen hier vor.

Ob rot wie Erdbeeren, orange wie Karotten, blau wie Trauben oder tiefgrün wie Brokkoli: Obst und Gemüse sind farbenprächtig und zeichnen sich außerdem durch eine unglaubliche Vielfalt von Geschmacksrichtungen und Düften aus.

Das Geheimnis hinter dieser bunten Farbenpracht lautet: **sekundäre**

**Pflanzenstoffe.** Denn sie sind verantwortlich für die Farbe, den Geschmack und das typische Aroma von Obst und Gemüse.

Für die Pflanzen haben diese Stoffe eine wichtige Funktion: Sie locken bestäubende Insekten an oder Tiere, die die Früchte fressen und so zur Verbreitung der Samen beitragen.

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Aqua-Sport ..... 4

Nichts ist gesünder als Bewegung im Wasser: Der Auftrieb entlastet Ihre Gelenke, während Sie Kreislauf und Muskeln stärken. Starten Sie mit unseren Übungen.

### Schwerhörigkeit ..... 5

Hörschäden im Alter müssen nicht sein. Sie können sich schützen: mit Spezial-Ohrstöpseln, Antioxidantien und einem Vitalstoff, den bisher niemand auf der Rechnung hatte.

### Aktuelles ..... 11/12

- **Abnehmen:** Ohne Fleisch purzeln Ihre Kilos schneller
- **Erste Hilfe:** Stabile Seitenlage ist oft genau das Falsche
- **Arthrose:** Die Kortison-Spritze ins Knie können Sie sich sparen

### Schmerztabletten ..... 8

Aspirin, Paracetamol oder doch lieber Ibuprofen? Bei Schmerzmitteln haben Sie die Wahl zwischen Pest und Cholera. Wir sagen, worauf Sie achten müssen.

### Yamswurzel ..... 10

Mit dieser Heilpflanze machen Sie nichts verkehrt – egal ob Verdauung, Gelenke, Cholesterin oder Wechseljahre. Das Tollste: Sie können sie essen wie Kartoffeln.

- **Süßstoffe:** Light-Getränke verdreifachen Ihr Schlaganfallrisiko
- **Depressionen:** Ferntherapie am Computer – besser als nichts
- **Darmkrebs:** Vitamin D erhöht Ihre Überlebenschancen
- **Magnesium:** Der Mineralstoff bremst schwelende Entzündungen