

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



10/2017
OKTOBER

Ärzten fehlt das Feingefühl

Liebe Leserin, lieber Leser, können Sie mit dem Fremdwort „Empathie“ etwas anfangen? Es beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, sich auf die Gefühle seines Gegenübers einzulassen und angemessen darauf zu reagieren. Das Gegenteil von Empathie ist für mich Ignoranz und menschliche Kälte.

Für Ärzte ist Empathie etwas ganz Wichtiges. Denn mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, die zeigen, dass empathische Ärzte die besseren Mediziner sind: Ihre Patienten empfinden weniger Schmerzen, sie benötigen weniger Medikamente und sind insgesamt mit dem Erfolg der Behandlung zufriedener. Doch für viele deutsche Mediziner scheint Empathie weiterhin ein Fremdwort zu sein.

Das muss ich leider aus einer britischen Studie der Universität Oxford schließen, die im September 2017 veröffentlicht wurde. Darin wurden fast 400 Befragungen ausgewertet, in denen Patienten weltweit die Empathie ihrer Ärzte bewerteten: Fast überall sind die Werte besser als bei uns. Nur in China und Hongkong sind die Ärzte noch unfreundlicher.

Wahrscheinlich kennen Sie genauso wie ich zahlreiche Ausnahmen. Doch die Tendenz, die in dieser Studie deutlich wird, dürfte stimmen. Am besten aufgehoben sind Sie als Patient übrigens bei Ärztinnen. Sie hatten weltweit deutlich bessere Empathie-Werte als ihre männlichen Kollegen.

Ihr



Ulrich Fricke

Ulrich Fricke
Erfredakteur

Mehr Schwung und Energie

Wie Sie mit Kreatin und Coenzym 1 die Altersuhr zurückdrehen

Sie fühlen sich müde, abgespannt und unkonzentriert – und mit jedem weiteren Lebensjahr wird es immer schlimmer. Was Ihnen jetzt fehlt, sind wahrscheinlich zwei Vitalstoffe, die Sie wieder in einen echten Energiebolzen zurückverwandeln: Coenzym 1 und Kreatin. Außerhalb der Fachkreise sind sie wenig bekannt. Dabei helfen sie Ihnen auch bei Parkinson, Alzheimer, Depressionen, Diabetes und vielen anderen Krankheiten. Welche Präparate Sie wählen sollten, erfahren Sie hier.

Ihr Körper kann sowohl Kreatin als auch das Coenzym 1 selbst herstellen. Beide Biosubstanzen zählen deshalb nicht zu den Vitaminen. Allerdings zeigen zahlreiche Untersuchungen, dass sich die zusätzliche Gabe dieser Stoffe sehr positiv auf

Ihre Gesundheit auswirkt. Beispielsweise erhöht sich die Leistung der Herz- und Muskelzellen, aber auch die Nervenzellen im Gehirn werden aktiviert. Kreatin und Coenzym 1 werden deshalb zu den sogenannten Vitaminoiden gezählt – also den „vita-

Außerdem in dieser Ausgabe

Wechselwirkungen 4

Achtung: Ab vier Medikamenten zur selben Zeit riskieren Sie schwere Wechselwirkungen. Nehmen Sie nur ein, was Sie wirklich brauchen.

Schulterschmerzen 6

Nur mit etwas Glück findet Ihr Arzt tatsächlich den wahren Grund für Ihre Beschwerden. Die 7 häufigsten Ursachen verraten wir Ihnen in unserem Beitrag.

Aktuelles 11/12

- **Fingernägel:** Kollagen verhindert Brüche
- **Cholesterin:** Naturstoff Policosanol statt Statine
- **Arthrose:** Weniger Gelenkschmerzen mit Vitamin D

Schilddrüse 7

Jeder Zweite über 65 hat Knoten in der Schilddrüse. Endlich gibt es ein sanftes Verfahren, um sie zu entfernen: ohne Radioaktivität, ohne OP mit Vollnarkose.

Tai Chi 8

Der sanfte Sport aus China kommt ohne Schweiß und Leistungsdruck aus. Trotzdem zeigen Studien: Ihr Sturzrisiko sinkt um 50 %, Ihr Schlaganfallrisiko um 41 %.

→ **Cholin:** Warum Sie täglich ein Ei essen sollten

→ **Küchenhygiene:** Ihr Spülschwamm als Bakterienschleuder

→ **Bluthochdruck:** Magnesium wirkt so gut wie Medikamente

→ **Ernährung:** Mit welcher Strategie leben Sie am längsten?