

er und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



3/2018
MÄRZ

Zu kurz:

Siebeneinhalb Minuten beim Arzt

Liebe Leserin, lieber Leser, ich habe heute eine kleine Aufgabe für Sie. Stoppen Sie beim nächsten Arztbesuch einmal die Zeit: Wie lange widmet sich Ihr Hausarzt Ihren Problemen wirklich? Sind es mehr als siebeneinhalb Minuten? Damit würde er sich schon überdurchschnittlich lange mit Ihnen beschäftigen.

Kaum zu glauben: Gemäß einer aktuellen internationalen Vergleichsstudie der Universität Cambridge/England nimmt sich ein deutscher Hausarzt nur siebeneinhalb Minuten Zeit pro Patient. Das ergibt lediglich einen dürftigen Mittelplatz – zusammen mit Simbabwe, Brasilien oder Ägypten. Selbst die USA mit ihrem angeblich so maroden Gesundheitssystem sind besser dran: Satt 21 Minuten Zeit nimmt sich ein US-Doktor pro Patient. In Schweden – dem Spitzenreiter der Studie – ist es noch eine Minute mehr. Über 15 Minuten bleiben den Patienten sogar in Bulgaren, Russland und Peru – also dort, wo viel weniger Geld für das Gesundheitswesen ausgegeben werden kann. Warum sollte das nicht auch bei uns möglich sein?

Lassen Sie sich nicht abschütteln. Stellen Sie Ihre Fragen, äußern Sie Ihre Sorgen, Nöte und Bedenken – und gehen Sie nicht, bevor wirklich alles geklärt ist. Bereiten Sie sich auf einen Arztbesuch gut vor, um Ihre siebeneinhalb Minuten wirklich zu nutzen. Dabei werden Ihnen die Informationen aus *Länger und gesünder leben* eine wertvolle Hilfe sein.

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Bluthochdruck

Warum die neuen Richtwerte schädlich für Sie sein können

Vor vier Monaten wurde in den USA der Blutdruck-Zielwert von 140 auf 130 mmHg gesenkt. Deutsche Ärztegesellschaften wollen diesen strengeren Richtwert übernehmen. Es wäre ein Wahnsinn: Auf einen Schlag würden 10 bis 15 Millionen gesunde Menschen plötzlich zu Bluthochdruck-Patienten! Hier erfahren Sie, dass im fortgeschrittenen Alter leicht erhöhte Werte sogar von Vorteil sind und wie Sie Ihre Werte auch mit natürlichen Vitalstoffen senken können.

Die Änderungen in den USA gehen zurück auf die im Jahr 2016 veröffentlichte **SPRINT-Studie** (Systolic Blood Pressure Intervention Trial, auf Deutsch: Studie zu Maßnahmen gegen den systolischen Blutdruck). In der von den US-Gesundheitsbehörden initiierten Studie ging die Sterblichkeit

um 25 % zurück, wenn der Blutdruck mit Medikamenten statt auf 140 auf 120 mmHg abgesenkt wurde.

Doch die Studie ist vor allem deshalb umstritten, weil die Probanden ganz und gar nicht den „typischen“ Bluthochdruckpatienten entsprachen. Sie durften nicht an Diabetes, Herz-

Außerdem in dieser Ausgabe

Atlas-Therapie 4

Der Atlas – unser oberster Halswirbel – ist oft unbekannter Auslöser von Migräne, Tinnitus oder Schwindel. Eine sanfte Behandlung lindert solche Beschwerden.

Gürtelrose 5

Jeder Dritte hat auch nach überstandener Krankheit starke Schmerzen. Sie könnten sich impfen lassen. Aber das lohnt nicht immer. Gut ist auf jeden Fall Vitamin C.

Aktuelles 11/12

- **Herzinfarkt:** Vitalstoffe senken Ihr Risiko um 62 %
- **Hanta-Virus:** Im Frühjahr ist Ihr Risiko am höchsten
- **Radfahren:** Sorge um Impotenz ist unbegründet

Seelische Verletzungen 7

Einbruch, Überfall, Gewalt: Nach traumatischen Begebenheiten verlieren viele ihren Lebensmut. Rasche Augenbewegungen befreien Sie von der Seelenqual.

Wundheilung mit Wärme 8

Von der Sonne abgeschaut: Dank wassergefilterter Wärmestrahlen schließen sich selbst hartnäckigste Wunden. Auch Gelenk- und Hautkrankheiten heilen schneller ab.

→ **Psychische Erkrankungen:**

- Vitaminmangel ist häufig Mitursache
- **Schulterschmerzen:** Eine OP können Sie sich sparen
- **Übergewicht:** Scheinbar gesund durch Statistik-Fehler