

Täglich und erleben

aktuell · anzeigefrei
17 Jahre im Dienst
Ihrer Gesundheit
unabhängig

4/2018
APRIL

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Sterben verboten

Liebe Leserin, lieber Leser, niemand redet gerne über den Tod. Heute möchte ich es mit Ihnen dennoch tun. Anlass ist unser Beitrag auf Seite 8 über unnötige Therapien am Lebensende. Was wir bei der Recherche zu diesem Thema ans Tageslicht gebracht haben, lässt mich und mein Team nicht mehr ruhig schlafen. Alles deutet darauf hin, dass bei uns jeder zweite Sterbende ein Opfer von Übertherapie ist. Statt die Menschen ihr Leben in Ruhe beschließen zu lassen, werden sie in unseren Kliniken auf Teufel komm raus operiert, beatmet, über Sonden ernährt oder mit Medikamenten vollgepumpt.

Warum? Weil todkranke Menschen für unsere Kliniken mittlerweile zu wahren Melkkühen geworden sind. Eine einmonatige künstliche Beatmung etwa bringt bis zu 27.000 € an Einnahmen.

Ich weiß, dass die Mehrheit von Ärzten und Pflegepersonal diese menschenunwürdigen Praktiken zutiefst ablehnt. Aber hinter vorgehaltener Hand geben sie zu, dass ihnen die Krankenhausverwaltungen im Nacken sitzen. Betroffen sind selbst Patienten, die ihr Nein zur Apparatedizin in einer Patientenverfügung bekundet haben.

Um dem traurigen Schicksal als „Melkkuh“ zu entgehen, sollten Sie Ihre Verfügung wasserdicht abfassen. Was Sie dabei beachten müssen, erklären wir Ihnen ebenfalls in unserem Beitrag auf Seite 8.

Ihr



Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Polyphenole

Diese Pflanzenstoffe sind für Sie genauso wichtig wie Vitamine

Auf den ersten Blick haben Ginkgo, Zwiebeln und Kakao wenig gemeinsam. Doch allesamt sind sie Premium-Lieferanten für Polyphenole. Und diese Pflanzenstoffe sind so ziemlich das Gesundeste, was uns die Natur zu bieten hat: Quercetin, Resveratrol oder Ellagsäure schützen Sie unter anderem vor Krebs, Herzinfarkt, Demenz und Diabetes. Lesen Sie hier, wie Sie Ihren Bedarf decken und warum Sie dazu öfter mal die Schale beim Obst mitessen sollten.

Polyphenole gehören zu den sogenannten „sekundären Pflanzenstoffen“. Den Zusatz „sekundär“ erhielten diese Stoffe, weil sie im Gegensatz zu den „primären“ Pflanzenstoffen (das sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette) keine Nahrungsenergie („Kalorien“) liefern.

Deshalb hielten sie die Ernährungsforscher lange für zweitrangig – eben sekundär. Doch mittlerweile haben zahlreiche Forschungsarbeiten gezeigt, dass diese Stoffe für unsere Gesundheit alles andere als sekundär sind. Ganz im Gegenteil: Sie gelten mittlerweile als **neue Vitamine**, da sie in unserem

Außerdem in dieser Ausgabe

Allergien und Psyche 4

Wie Sie auf Pollen oder andere Allergene reagieren, hängt auch von Ihrem momentanen Stress-Niveau ab. Diese Erkenntnis eröffnet neue Wege zum Allergieschutz.

Diabetes 5

Ein britischer Professor stellt alles auf den Kopf, was bisher zu Diabetes galt: Die Krankheit ist heilbar – ohne Pillen oder Insulinspritzen! Lesen Sie, was Sie dafür tun müssen.

Aktuelles 11/12

- **Trommelfell in Gefahr:** Wattestäbchen gehören nicht ins Ohr
- **Diabetes:** Coenzym Q₁₀ schützt Sie vor Spätfolgen
- **Reizdarm:** Stuhltransplantation hilft 65 % der Patienten

Brustkrebs 7

Fast 80 % der Patientinnen können heute geheilt werden. Für die anderen gibt es jetzt ein Medikament, das ihnen zumindest mehr Zeit gibt, bis der Krebs wieder auftaucht.

Unnötige Therapien 8

Wir enthüllen einen der größten Skandale der Medizin: Ärzte halten Patienten künstlich am Leben, nur weil das ihren Kliniken viel Geld bringt. So schützen Sie sich.

- **Gefäßschutz:** Vitamin D repariert defekte Gefäßwände
- **Herzgesundheit:** Messen Sie regelmäßig Ihren Ruhepuls
- **Ernährung:** Industrienahrung verursacht Krebs