

Warum Patienten ihren Arzt belügen

Liebe Leserin, lieber Leser, mit dem ersten Schnee dieses Winters wehte im Dezember 2018 wieder einmal eine aufschlussreiche Studie auf meinen Schreibtisch: Wissenschaftler aus Connecticut/USA hatten Patienten befragt, ob sie ihrem Arzt schon mal etwas verschwiegen oder ihn angelogen hätten. Immerhin 81 % waren so ehrlich, mit ja zu antworten. Nun, mein Bauch sagt mir: Die restlichen 19 % haben auch in dieser Studie gelogen.

Doch ob nun 81 oder 100 % in der Praxis manchmal flunkern, ist ganz egal. Viel interessanter finde ich, unter welchen Umständen die Patienten dies tun. Am häufigsten wurde genannt: „Wenn ich mit den Empfehlungen des Arztes nicht einverstanden war.“ Auf Platz zwei: „Wenn ich seine Anweisungen nicht verstanden hatte.“ Und die häufigste Begründung für das Schwindeln: „Ich wollte nicht verurteilt oder belehrt werden.“ Wie ist das bei Ihnen? Haben Sie so viel Vertrauen in Ihren Arzt, dass Sie ihm immer die Wahrheit sagen? Auch dann, wenn Sie seine – für Sie unsinnigen Anweisungen – nicht befolgt haben? Ich möchte Sie ermutigen, dies zu tun. Denn schweigen und alles ohne Widerspruch herunterschlucken ist für beide Seiten schädlich. Haben Sie den Mut zu widersprechen und zu hinterfragen. Ein guter Arzt wird auf Sie eingehen. Wenn nicht, geben Sie ihm den Laufpass.

Ihr



Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Übergewicht**Vitalstoffmangel: Der Grund, warum Sie Ihre Pfunde schlecht los werden**

Zwei von drei deutschen Männern sind übergewichtig. Bei den Frauen sind es immerhin auch schon über 50 %. Doch nicht immer liegt es nur am üppigen Essen. Lesen Sie hier, warum auch ein Vitalstoffmangel dahinterstecken kann. Außerdem stellen wir Ihnen in diesem Beitrag vier Spezial-Vitalstoffe vor, die Ihren Körper so gut verjüngen wie eine aufwändige Fastenkur.

Ihre Waage zeigt von Jahr zu Jahr mehr an, als Ihnen lieb ist – und so richtig erklären können Sie sich das nicht? Das ist gar nicht mal so selten: Viele Menschen halten sich beim Essen eher zurück und treiben regelmäßig Sport. Und trotzdem nehmen sie zu. Noch schwieriger ist es für sie, die angefütterten Pfunde wie-

der loszuwerden. Oft steckt hinter hartnäckigem Übergewicht einfach ein **Vitalstoffmangel**. Das lässt sich folgendermaßen erklären: Wenn Sie sich ständig vitalstoffarm ernähren, leeren sich die Körperspeicher für Vitamine und Mineralstoffe. Es gibt im Prinzip zwei Wege, um diese Defizite wieder auszugleichen: Sie könnten

Außerdem in dieser Ausgabe**Enzymtherapie 4**

Schmerzen, Schwellungen, Entzündungen? Sie benötigen keine Schmerztabletten. Setzen Sie auf die sanfte Kraft der Enzyme! Doch welches sind die besten?

Leukopenie 5

Eine Leukopenie ist ein bedrohlicher Mangel an Immunzellen. Auslöser sind oft gefährliche Medikamente. Eines davon haben bestimmt auch Sie schon eingenommen.

Aktuelles 11/12

- **Geistige Fitness:** Diese 6 Vitalstoffe halten Ihr Gehirn jung
- **Darmkrebs:** Was nützt Ihnen die Darmspiegelung wirklich?
- **Länger leben:** Mit welchem BMI haben Sie die besten Chancen?

Maqui-Beeren 7

Exotische Super-Früchte gibt es mittlerweile so viele wie Krimis im Fernsehen. Doch diese hier ist echt gut: Sie schützt Ihr Augenlicht und senkt den Blutzucker.

Craniale Elektrostimulation . . . 8

Heilung kann so einfach sein: Klipsen Sie sich zwei Elektroden ans Ohr und lassen Sie es leicht kribbeln. Das hilft gegen Schlafstörungen, Schmerzen und Depressionen.

→ **Blasenkatheter:** Unnötig und alles andere als ungefährlich

→ **Schmerztherapie:** Opiate bringen oft nichts – außer Nebenwirkungen

→ **Sehnenprobleme:** Kollagen macht Sie rasch wieder beweglich