

Länger und gesünder



05/2024

MAI

en

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Pflege in Theorie und Praxis

Liebe Leserin, lieber Leser, diese Geschichte lässt mich zwiespaltig zurück: Eine 71-jährige Frau kommt nach ihrer Hüft-OP auf Station zur Nachsorge. Was die dortigen Pflegekräfte nicht wissen: Die Dame war bis 2015 Professorin an der Universität Witten/Herdecke und eine der renommiertesten Pflegewissenschaftlerinnen Deutschlands. In einer großen deutschen Tageszeitung geht sie im Frühjahr 2024 mit ihren Pflegern und Schwestern hart ins Gericht. Sie beklagt u. a. ständige Eile und fehlende Zuwendung. Der Höhepunkt: Eines Nachts bereitet ihr ein zu enger Thrombosestrumpf starke Schmerzen. Anderthalb Stunden klingelt sie vergeblich nach einer Pflegekraft. Dann ruft sie über ihr Handy den Notruf 112 an. Erst danach sei eine Schwester ins Zimmer gestürzt, habe sie aber wegen des Alarmanrufs nach draußen erobert „zur Schnecke gemacht“. Was halten Sie davon? War der Notruf eine gute Idee? Oder eher die überzogene Reaktion einer typischen Theoretikerin, die mit der realen Welt in unseren Kliniken konfrontiert wird und nicht zögert, das Pflegepersonal komplett bloßzustellen? Bisher habe ich nur Pflegekräfte erlebt, die trotz ihrer enormen Arbeitsbelastung freundlich und bemüht waren. Welchen Weg würde ich wählen, wenn es anders wäre?

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur
und seit über
20 Jahren Experte
in allen Gesundheitsfragen

Schmerz sanft besiegen

Diese Vitalstoffe sind Ihre besseren Alternativen zu Schmerztabletten

Etwa zwei von drei Menschen im Alter über 75 Jahren leiden an chronischen Schmerzen. Falls auch Sie dazu gehören, haben wir eine dringende Bitte an Sie: Verlassen Sie sich nie allein auf Schmerztabletten. Denn bei Dauergebrauch drohen Ihnen schwere Gesundheitsschäden. Leider ignorieren unsere Ärzte diese Gefahr – teilweise auch deshalb, weil sie nichts Besseres kennen. In diesem Beitrag stellen wir Ihnen die besten Vitalstoffe vor, mit denen Sie Ihre Schmerzen oft besser bekämpfen können – höchst effektiv und frei von Nebenwirkungen!

Wenn Sie ständig an Schmerzen leiden, haben Sie zwei Möglichkeiten. Erstens: Sie fügen sich in Ihr Schicksal und finden sich damit ab, den Rest Ihres Lebens nicht so richtig genießen zu können. Zweitens: Sie gehen aktiv dagegen vor – was wir

Ihnen selbstverständlich empfehlen! Allerdings sollten Sie sich von Ihrem Arzt dabei nicht allzu viel Hilfe versprechen. Denn wie man Schmerzen richtig behandelt, wissen nur wenige Experten. In diesem Artikel erfahren Sie, wie eine gute Therapie aussieht

Außerdem in dieser Ausgabe

Schmerzfrei beweglich bleiben. 4

Der Schlüssel dazu liegt in der aktiven Pflege Ihrer Faszien. Damit steigern Sie auch Ihr Wohlbefinden und führen ein flexibles, beschwerdefreies Leben.

Die Wahrheit über Gicht. 5

Neue Studien über Gicht bringen überraschende Ursachen und fortschrittliche Therapiemöglichkeiten. Mit 10 Tipps gegen einen schmerzhaften Gichtanfall.

Aktuelles 11/12

- ◆ **Reizdarm:** Guter Schlaf wichtiger als gutes Essen
- ◆ **Migräne:** Fischöl wirkt besser als alle Medikamente
- ◆ **Depressionen:** Tanzen übertrumpft den Psychologen

Hautkrebs-Früherkennung 7

Dank moderner Laser-Technik lassen sich jetzt verdächtige Hautstellen direkt untersuchen. So entfallen unnötige Biopsien, Schmerzen und unschöne Narben.

Lebenshilfe 8

Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Frankl ist nicht nur eine wissenschaftlich belegte psychotherapeutische Methode, sondern auch medizinische „Seelsorge“.

- ◆ **Demenz vorbeugen:** Flavonoide schützen Ihre Gehirnzellen
- ◆ **Lebensmittel-Zusatzstoffe:** Emulgatoren unter Krebsverdacht
- ◆ **Zahnfleischentzündungen:** Vitamin A verringert das Risiko

JETZT VERFÜGBAR: Sie finden den für Sie kostenlosen Index für die Jahre 2019-2023 jetzt im Online-Bereich unter premium.maxlq.de