



Liebe Leserinnen und Leser,

wenn eine Situation schwierig oder gar aussichtslos erscheint, hat es sich in den letzten Jahren eingebürgert, einen „Runden Tisch“ zu organisieren. So überrascht es nicht, dass es eine solche Einrichtung seit Anfang des Monats auch für den kränksten aller Patienten gibt: unser Gesundheitssystem. Ob es tatsächlich rundgeht an diesem Tisch, oder gar im streng reglementierten System, bleibt abzuwarten. Ist ein weiteres Debattengremium, das sich nur alle drei Monate trifft, wirklich geeignet, diesen todkranken Patienten zu retten, dessen „Organe“ versagen?

Häufig wird in solchen Runden zwar etwas Sinnvolles angeregt. Bis es dann aber seinen beschwerlichen Weg durch die Institutionen genommen hat, bleibt von der Verbesserung kaum noch etwas übrig. Denn bei begrenzten Geldmitteln versucht natürlich jeder Beteiligte am Gesundheitssystem, das Beste für den eigenen Bereich herauszuholen. Das fängt bei den Ärzten an, die sich in Verteilungskämpfen untereinander aufreiben, und hört bei den Krankenkassen noch lange nicht auf. Die schwächste Position haben meist die Patienten, um die es eigentlich gehen sollte. Auch am „Runden Tisch“ sind sie wieder einmal unterrepräsentiert.

Eine weitere Eigenart unserer Zeit: Häufig ist genau das Gegenteil von dem gemeint (oder tritt zumindest ein), was großspurig angekündigt wird. Wo sind beispielsweise die Standesvertreter und Politiker, die es wirklich einmal ernst mit der Vorsorge meinen – einem der Schwerpunkte am „Runden Tisch“? Seit Jahren hören wir vollmundige Ankündigungen über eine verbesserte Vorbeugung. Tatsächlich wird jedoch der Reparaturmedizin weiterhin der Vorzug gegeben und die finanzielle Unterstützung der Vorsorge zurückgeschraubt. Es zählt nur die aktuelle Kassenlage. Die durch sinnvolle Präventionsmaßnahmen langfristig einzusparenden Milliarden werden dagegen fahrlässig übersehen – von der Gesundheit der Betroffenen ganz zu schweigen.

Aber liebe Leser, Hand aufs – möglicherweise schon gefährdete – Herz: Tun wir selbst genug für unseren Körper? Könnten wir nicht durch eine gesündere Ernährung, sportliche Betätigung und weniger Rauchen mehr erreichen als die Maßnahmen sämtlicher Gesundheitsfunktionäre zusammengenommen? Immerhin bereiten sich heute viele Menschen gezielt auf ihren Urlaub vor, wie eine Umfrage der Deutschen Angestellten Krankenkasse ergeben hat. Näheres dazu und Gesundheits-Tipps für die schönsten Wochen des Jahres finden Sie in unserem Titelthema.

Mit den besten Wünschen

Dr. Dirk Förger, Chefredakteur



titelthema

Schöner Urlaub – gesunde Ferien 8-10
Die richtige Vorbereitung

Sorglos reisen 10
Was tun bei Krankheit oder Unfall?

Muss Urlaubsstreit sein? 29
Tipps für stressfreies Reisen

gesund leben



Lifting ohne Skalpell 12-13
Falten sanft glätten

Gut in Form mit Nachwuchs 14
Fitnessstraining mit Baby

Kampf dem Hunger 15
Abnehmen mit Sättigung

Diät für träge Därme 16
Ernährungsreihe

Gefährliche Plateauschuhe 17
Superdicke Sohlen knäcken Gelenke

ratgeber



Top in Technik & Erfahrung 18
Belegkliniken gewinnen an Zulauf

editorial

inhalt

Teurer Rat per Telefon 19
Medizinische Call-Center boomen

Kurs aufs neue Geld 20
Vorbereitung auf den Euro

medizin



Hartnäckiger Fußpilz 22-23
So werden Sie den Schmarotzer wieder los

Hilfe bei Heuschnupfen 24
Wenn's in der Nase kribbelt

Gefäßkiller auf dem Teller 24
Fragebogen zu Cholesterin

Ohne Rauch gehts auch 25
Comic-Held Lucky Luke als Vorbild



Ayurveda – mehr als Wellness 26
Serie zur Alternativmedizin

Wie wird man 100 Jahre? 27
Alles über Stärkungsmittel

Sägepalme hilft Männern 28
Pflanzenkraft für die Prostata

rubriken

Meldungen 4-6
Neu auf dem Markt 21
Serie: Erste Hilfe 23
Impressum 29
Buntes/Rätselseite 30