

WENN EIN ARZT ALLEIN NICHT AUSREICHT

# Zweitmeinung kann eine OP ersparen



► **EMPFEHLUNG**

Gute Ärzte raten ihren Patienten bei schwierigen Eingriffen sogar, einen Kollegen zu konsultieren



▲ **UNNÖTIG** Nicht jede Operation ist sinnvoll. In vielen Fällen würden konservative Therapien ausreichen

wenden. Wichtig: Bitten Sie Ihren Arzt um die Aushändigung aller Unterlagen wie Befunde, Röntgenbilder etc. Dazu ist er verpflichtet und es erspart ein neues diagnostisches Verfahren. Diese Unterlagen muss man zum Spezialisten mitnehmen.

● **Zahlt die Kasse?** In aller Regel ja. Es ist aber ratsam, vorher noch einmal nachzufragen.

**E**s ist für Patienten immer ein Schock, wenn ihnen ihr Arzt sagt, dass sie operiert werden müssen. Viele fragen sich dann, ob das wirklich notwendig ist. Lesen Sie hier, wann es ratsam ist, einen zweiten Experten zu fragen:

● **Wer hat Anspruch?** Grundsätzlich hat jeder Versicherte das Recht, eine zweite Expertenmeinung einzuholen, wenn er Zweifel an der vom Arzt vorgeschlagenen Therapie hat. Der Anspruch soll bald gesetzlich geregelt werden, den entsprechenden Entwurf gibt es schon.

● **Wann ist die Zweitmeinung sinnvoll?** Vor allem im Bereich der Orthopädie, also z. B. bei Eingriffen an Wirbelsäule, Fuß, Knie, Hüfte oder Schulter, weil dort relativ oft operiert wird. Auch vor dem Einsetzen eines Herzschrittmachers, bei urologischen Eingriffen, Herzkatheter-Untersuchungen und Krebstherapien ist es eine gute Entscheidungshilfe für die Patienten, wenn ein Spezialist den Befund unabhängig überprüft.

● **Wie findet man einen zweiten Experten?** Erst sollte man mit seinem Arzt sprechen, viele

empfehlen einen weiteren Spezialisten. Man kann sich auch an seine Krankenkasse oder die Unabhängige Patientenberatung ([www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de))

## DER EXPERTE

### Dr. Jürgen Walpert

Facharzt für Orthopädie, Klinik Fleetinsel Hamburg

● Viele Zweitmeinungen bestätigen, dass zum Teil zu früh und zu oft operiert wird. Die Techniker Krankenkasse berichtet z. B., dass 2011 500 Versicherte mit OP-Empfehlung eine zweite Meinung eingeholt haben, aber in 85 Prozent der Fälle von einer OP abgeraten werden konnte.



Jetzt klug handeln, um klug zu bleiben

# Die Nahrung für das Gehirn

Patentierete Vitalstoffe. Nur eine Kapsel am Tag. Von Ernährungsberatern empfohlen. In allen Apotheken.



► Mit seiner patentierten Mischung wertvoller B-Vitamine ist Synervit stoffwechselaktiv und baut auf natürliche Art zellschädigende Stoffe ab (z. B. das Zellgift Homocystein).

► Als bioaktiver Zell-Stimulator ist Synervit Nerven- und Gehirnnahrung der allerfeinsten Art.

# Leser fragen, Ärzte antworten

## Kaffee-Sucht

**Mein Freund meint, ich sei süchtig nach Kaffee. Gibt es diese Sucht überhaupt und ab wie vielen Tassen wird es bedenklich?**

Hanna V., Pinneberg

■ Körperlich abhängig macht das Heißgetränk nicht. Stellt man seinen Kaffeekonsum schlagartig ein, tritt zwar bei vielen kurzfristig eine leichte Reizbarkeit auf. Doch die ist eher auf die Psyche zurückzuführen. Der tägliche Kaffee fehlt nur gefühlsmäßig.

In Maßen ist der „Bohnen Genuss“ auch nicht schädlich für die Gesundheit. Im Gegenteil. Viele Untersuchungen zeigen, dass sich Kaffeekonsum positiv auf den Cholesterinpiegel aus-



wirkt. Das „gute“ HDL-Cholesterin erhöht sich, das „böse“ wird gesenkt. Auch für Diabetiker ist das Getränk zu empfehlen. Die darin enthaltene Chlorogensäure wirkt sich positiv auf den Insulinstoffwechsel aus. Blutzuckerschwankungen werden reguliert.

Experten sagen, dass 400 Milligramm Koffein am Tag für einen Erwachsenen gut verträglich sind. Die stecken in vier Tassen Kaffee oder sechs Espresso. Bedenklich werden kann es nur, wenn man mehr konsumiert. Aufpassen sollten vor allem Menschen, die unter Schlaflosigkeit oder Bluthochdruck leiden. Auch Schwangere sollten vorsichtig sein: Das Koffein geht übers Blut direkt zum Baby.

## Venenprobleme

**Schadet es tatsächlich meinen Venen, wenn ich im Sitzen die Beine übereinanderschlage?**

Kira P., Freising

■ Keine Studie konnte bisher belegen, dass diese Sitzhaltung den Blutfluss in den Venen behindert und damit die Entstehung von



Krampfademern begünstigt. Zwar verlaufen die Beinvenen zum Teil auf der Rückseite der Unterschenkel und ziehen sich auch durch die Kniekehle. Doch sie liegen viel zu tief, um durch überkreuzte Beine beengt zu werden.

Schaden kann man seinen Venen allerdings, wenn man sehr viel sitzt – egal in welcher Haltung. Die Venen müssen das Blut aus den Beinen zurück zum Herzen befördern. Das funktioniert nur optimal, wenn sie von der Muskulatur in den Unterschenkeln unterstützt werden. Ist diese „Muskelpumpe“ aktiv, drückt sie das Blut Stück für Stück nach oben. Das Wichtigste ist deshalb, sich viel zu bewegen. Zur Stärkung der Venen haben sich Rosskastanien-Extrakte (z.B. „Venostasin“, Apotheke) sowie aus rotem Weinlaub (z.B. „Antistax“) bewährt.

Haben auch Sie Fragen?  
Schreiben Sie uns!  
**neue woche**

Stichwort: Sprechstunde  
Postfach 27 09  
77617 Offenburg

# Die Erkältung lieber gleich gründlich anpacken!

## Was wirklich hilft

Die Nase läuft, Kopfdruck quält, ständig muss man husten: Die Atemwege sind entzündet. Bei Erkältung, Nasennebenhöhlenentzündung und Bronchitis wird immer häufiger zu Cineol geraten.



## Kleine Kapsel – große Wirkung

100% reines Cineol – die Kraft der Natur – gibt es als Soledum® Kapseln forte rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Schon kurz nach der Einnahme der Kapseln wird das reine Cineol vom Körper aufgenommen und entfaltet dort sowohl in den oberen als auch in den unteren Atemwegen seine von Grund auf befreiende Wirkung.

Die dank Cineol von zähem Schleim und von der Entzündung befreite Schleimhaut kann nun wieder ihre normale Funktion als Schutzbarriere gegen den erneuten Angriff von Viren und Bakterien ausüben.

Und dies bei guter Verträglichkeit. Gerade deswegen ist Cineol eine hervorragende Wahl bei Erkältung, Sinusitis und Bronchitis.

## Kraft der Natur – 100% reines Cineol

Kaum ein anderer Naturstoff vereint ähnlich starke Wirkungen und ist so gut erforscht wie das reine Cineol. So hat es neben dem intensiv schleimlösenden Effekt auch eine besonders entzündungshemmende Wirkung in Nebenhöhlen und Bronchien. Cineol wird sogar eine antivirale und antibakterielle Wirkung zugeschrieben.

Ein solch umfassendes Wirkspektrum ist äußerst wichtig, denn die von Viren angegriffenen und entzündeten Atemwege bilden übermäßig Schleim – dieser ist wiederum ein idealer Nährboden für weitere Krankheitserreger und somit ein Einstieg in einen echten Teufelskreis.

Und jetzt NEU!

Soledum® Kapseln junior!  
Sehr kleine Kapsel – leicht zu schlucken. Denn gerade bei Kindern ist es wichtig, die Erkältung lieber gleich gründlich anzupacken.

**ERKÄLTUNG**

Nase zu?

Kopfdruck?

Husten?

lieber gleich gründlich anpacken



Befreit vom Schleim **UND** bekämpft die Krankheits-Erreger

Soledum® Kapseln forte / Soledum® Kapseln junior: Wirkstoff: Cineol. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege (z.B. der Nasennebenhöhlen). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med · Gereonsmühlengasse 1 · 50670 Köln · www.soledum.de