

Heft ohne Zahlung

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Gefährlicher Vitaminmangel

*Sehr geehrte Leserin!
Sehr geehrter Leser!*

Die Experten des Robert-Koch-Instituts in Berlin schlagen Alarm: Fast 95 % aller Deutschen nehmen zu wenig Vitamine zu sich. Und das kann schwerwiegende Folgen haben. Denn neue Forschungen zeigen, dass ein Vitaminmangel die Mitursache von vielen Zivilisationskrankheiten ist: Dazu zählen Alzheimer, Diabetes, Osteoporose, Krebs oder Arteriosklerose, aber auch ständige Müdigkeit und Konzentrationsschwäche.

Auf Seite 3 erfahren Sie, welche Vitamine häufig zu kurz kommen und wie Sie Ihre Versorgung ganz einfach sichern können. Dazu sind Nahrungsergänzungsmittel eine gute Wahl. Wie jedoch der Beitrag auf Seite 5 zeigt, sollten Sie ganz genau auf die Zusammensetzung achten. Lesen Sie, welche Vitamin-E-Präparate Sie tatsächlich vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen.

Leider hat das Wissen um die große gesundheitliche Bedeutung der Vitamine die Arztpraxen bisher kaum erreicht. Deshalb ist diese Thematik einer unserer Schwerpunkte. Aber auch in anderen Beiträgen dieser Ausgabe geht es um neue Heilverfahren, die selbst den meisten Therapeuten noch unbekannt sein dürften.

Nutzen Sie diesen Informationsvorsprung, denn es geht um Ihre Gesundheit!

Ihr



Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
(Chefredakteur)

Schmerztherapie in der Kritik

Skandalös: Warum deutsche Patienten unnötig leiden müssen

Bei chronischen Schmerzen bringt Ihnen oft nur Morphium Linderung – aber übertriebene Bürokratie und Halbwissen in der Ärzteschaft verhindern seinen Einsatz

Jeder dritte Patient, der in Deutschland einen Arzt aufsucht, tut dies, weil er über Schmerzen klagt. Ein bis zwei Millionen von ihnen sind Problempatienten, die an starken und chronischen Schmerzen leiden. Viele Ärzte urteilen sie vorschnell als „therapieresistent“ ab, weil sie glauben, ihnen könne mit den heutigen Methoden nicht mehr geholfen werden.

So müssen 4 von 5 dieser Schmerzpatienten weiterhin „die Zähne zusammenbeißen“. *Länger und gesünder leben* hält das für beschämend, stehen der modernen Medizin doch heute Medikamente und Therapien zur Verfügung, mit denen 95 % aller Schmerzpatienten relativ problemlos geholfen werden könnte. Aber aus

ärztlicher Unkenntnis heraus und wegen bürokratischer Hemmnisse müssen die meisten Patienten versuchen, mit ihrer Pein mehr schlecht als recht weiterzuleben.

Lesen Sie hier, wie Sie sich und Ihren Angehörigen unnötiges Leid ersparen. *Länger und gesünder leben* hat für Sie recherchiert, wie sich Schmerzen heute effektiv bekämpfen lassen – fordern Sie diese Standards auch von Ihrem Therapeuten ein.

Ihr Gehirn steuert die Schmerzempfindung

Nicht jeder Schmerz deutet automatisch darauf hin, dass Organe geschädigt sind. Denn durch die komplizierten Zusammenhänge in der

In dieser Ausgabe

Schmerztherapie in der Kritik Skandalös: Warum deutsche Patienten unnötig leiden müssen	1
Vitaminversorgung Unabhängige Studie belegt: In Deutschland herrscht ein gefährlicher Mangel im Überfluss	3
Vitamin E Mit welchen Präparaten Sie sich wirklich vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen	5
Chronische Darmentzündungen Neue Therapiestudien lassen aufhorchen: Ist die Hemmung des Immunsystems der falsche Weg?	7
Arteriosklerose Schützen Sie Ihre Gefäße mit der Aminosäure Arginin	8

Leberwerte Nur ein Bluttest warnt rechtzeitig vor gefährlichen Lebererkrankungen ..	10
Aktuelles Akutbehandlung bei Schlaganfall – Kliniken verplempern lebenswichtige Zeit • Selen – Warum Ihre Schilddrüse es dringend braucht • Ballaststoffe – Schutz vor Darmkrebs eindrucksvoll bestätigt • Hormonersatztherapie – Auch gegen Demenz wirkungslos	11
Osteoporose – Knochendichte-Messungen sind nur Geldschneiderei • Makula-Degeneration – Lutein verhindert Netzhautschäden • Männergesundheit – Testosteron ist kein Wundermittel • Vitamin C – Schutz vor Magengeschwüren bewiesen • Neurodermitis – Verwirrung um Johanniskraut-Creme ..	12

B.A
5984
ZB MED