

Länger und gesünder leben

10/2004
OKTOBER

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Vitalstoffe zunehmend anerkannt

*Sehr geehrte Leserin!
Sehr geehrter Leser!*

Ich freue mich, dass die heilsame Wirkung von Vitalstoffen immer mehr Anerkennung findet. Jüngstes Beispiel ist ein neues „schulmedizinisches“ Präparat, das im Grunde nichts anderes enthält als das bekannte B-Vitamin Niacin. Wie wir auf Seite 4 berichten, können Sie sich mit dem Mittel vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen. Aber warum muss erst die Pharmaindustrie auf ein solches natürliches Mittel aufmerksam machen? Vitalstoffexperten war die gefäßschützende Wirkung des B-Vitamins schon seit Jahrzehnten bekannt. Auch wir haben bereits mehrfach darauf hingewiesen.

Erst gestern las ich von neuen Empfehlungen zur Vorbeugung von Gallensteinen. Und ich war positiv überrascht, dass dort tatsächlich Vitamin C als wirksame Substanz aufgeführt wurde. Also, es tut sich etwas. Ich weiß, dass die meisten Ärzte mittlerweile Vitaminen und Mineralstoffen sehr aufgeschlossen gegenüberstehen. Aber was vielen fehlt, ist ein fundiertes Hintergrundwissen. Daher ist es für Sie als Patient umso wichtiger, stets die neuesten Informationen zu erhalten. *Länger und gesünder leben* wird Sie dabei auch weiterhin tatkräftig unterstützen.



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
(Chefredakteur)

Zs. A
5984
ZB MED

Rückenbeschwerden

Die medizinische Kräftigungstherapie befreit Sie vom Dauerschmerz

Das Gerätetraining stärkt ganz gezielt die Tiefenmuskulatur und entlastet so Ihre Wirbelsäule

Ist der Rücken verspannt, schmerzt einfach alles, egal ob Sie sitzen, stehen oder liegen. Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit; sie sind in Deutschland der Grund jeder dritten Krankschreibung.

Wichtig zur Vorbeugung ist, dass Sie aktiv und in Bewegung bleiben. Im Sommer ist das oft kein Problem. Warmes Wetter und lange helle Tage locken ins Schwimmbad oder auf den Fahrradsattel. Nehmen Sie den Schwung dieser bewegungsreichen Sommermonate mit in den Herbst und Winter!

Daher ist diese Jahreszeit ideal, um mit einem gezielten Krafttraining für die Rückenmuskulatur zu beginnen, das wir Ihnen hier vorstellen. Studien haben gezeigt, dass mehr als

80 % der Patienten mit Rückenschmerzen auf das spezielle Gerätetraining ansprechen. Es ist besonders schonend und deshalb auch für ältere Menschen leicht zu erlernen. Lesen Sie hier, für welche Beschwerden es sich eignet, in welchen Fällen Sie lieber darauf verzichten sollten und was Sie für die Trainingsstunden bezahlen müssen.

Krafttraining wird noch zu wenig verordnet

Rückenschmerzen können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Aus einer Umfrage der Betriebskrankenkassen (BKK) vom Juni 2004 geht hervor, dass von den Ärzten als häufigster Grund Verspannungen diagnostiziert werden.

In dieser Ausgabe

Rückenbeschwerden Die medizinische Kräftigungstherapie befreit Sie vom Dauerschmerz	1	Akupressur Heilsamer Fingerdruck: So einfach, sanft und preiswert kann Schmerztherapie sein	9
Niacin Ein neues Präparat schützt Herz und Gefäße	4	Aktuelles Makula-Degeneration – Früchte verhindern den Netzhauterfall • Light-Produkte – Zu viele Kalorien • Folsäure – Deutlich weniger Herzinfarkte	11
Kürbis Leckeres Gemüse und Heilpflanze zugleich: So nutzen Sie Fleisch, Öl und Kerne optimal für Ihre Gesundheit	5	Vitamin D – Mangel durch übertriebenen Sonnenschutz • Nächtlicher Lärm – Ursache für Herzkrankheiten und Migräne • Gallensteine – Zu schnelles Abnehmen schadet • Kolostralmilch – Erste Hinweise auf Immunstärkung	12
Vitamin- und Mineralstoffmangel Welche Testverfahren mögliche Defizite zuverlässig nachweisen	6		
Beipackzettel verstehen Was sich hinter Medizinerlatein und juristischem Kauderwelsch verbirgt	8		