

Länger und gesünder leben

6/2004
JUN

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Teure Apotheken

*Sehr geehrte Leserin!
Sehr geehrter Leser!*

Der Medikamentenmarkt befindet sich im Umbruch. Seit dem Januar 2004 sind Versandapotheken auch in Deutschland zugelassen. In unserem Beitrag ab Seite 8 verraten wir Ihnen, wie Sie jetzt bei Arzneimitteln eine Menge Geld sparen können.

Aber ich finde, es muss noch mehr geschehen. Frei verkäufliche Medikamente oder Wellnessprodukte, die „exklusiv“ nur über Apotheken vertrieben werden, sind oft unverschämte teuer. Dabei ist es ein offenes Geheimnis, dass manche dieser Produkte – freilich unter anderem Handelsnamen – im Drogeriemarkt nur die Hälfte kosten. Die überhöhten Preise lassen sich nicht mit einem besonders qualifizierten Service rechtfertigen: Testkäufer der Stiftung Warentest wurden in 9 von 10 Apotheken nachweislich falsch beraten.

Und noch etwas ärgert mich: Viele Apotheken bieten medizinisch äußerst umstrittene „Modeprodukte“ wie Himalaja-Salz, Aloe-vera-Präparate oder Schlankheitskuren werbewirksam an. Frei nach dem Motto: „Was scheren mich wissenschaftliche Erkenntnisse – verkauft wird, was Geld in die Kasse bringt!“

Wir helfen Ihnen, kritisch zu bleiben. Nicht alles, was ein Apotheker empfiehlt, ist tatsächlich sein Geld wert!

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
(Chefredakteur)



Zs. A
5984
ZB MED

Freie Radikale

Mit diesen 9 Vitalstoffen wehren Sie Arteriosklerose, Demenz und Krebs erfolgreich ab

Die Unsicherheit ist vorbei: Ein neuer Test zeigt Ihnen, ob Sie ausreichend mit wichtigen Schutzstoffen versorgt sind

Sauerstoff ist ein „gefährlicher Freund“ des Lebens: Einerseits können wir ohne Sauerstoff in der Atemluft nicht leben, aber andererseits ist er so reaktionsfreudig, dass er wichtige Strukturen in den Körperzellen – z. B. die Zellhüllen, lebenswichtige Enzyme oder sogar die Erbsubstanz DNA – unwiederbringlich zerstören kann.

Der einzige Schutz gegen den aggressiven Sauerstoff bieten **Antioxidantien** wie Vitamin C und E, Beta-Carotin oder Selen und Zink. Wenn Sie nicht ausreichend mit diesen Vitalstoffen versorgt sind, gewinnen die gefährlichen Sauerstoffverbindungen die Oberhand. Heute ist klar, dass dies der Auslöser für viele **chronische**

Krankheiten wie Arteriosklerose, Krebs oder Alzheimer ist.

Wir zeigen Ihnen in diesem Beitrag, wie Sie sich am besten vor dem aggressiven Sauerstoff schützen können. Außerdem stellen wir Ihnen einen neuen Urin-Test vor, mit dem Sie ganz einfach zu Hause überprüfen können, wie hoch Ihre Belastung an freien Radikalen ist und ob es an der Zeit ist, etwas dagegen zu unternehmen.

Die Liste der „Radikal-Krankheiten“ ist lang

Aggressive Sauerstoffverbindungen werden auch als „freie Radikale“ bezeichnet. Wenn Sie wissen möchten, wie diese Verbindungen

In dieser Ausgabe

Freie Radikale

Mit diesen 9 Vitalstoffen wehren Sie Arteriosklerose, Demenz und Krebs erfolgreich ab 1

Wundpflege

Offenes Bein, Dekubitus oder diabetischer Fuß? Mit Vakuumverbänden heilen selbst hartnäckige Geschwüre 4

Niedriger Blutdruck

So macht Ihr Kreislauf auch im Sommer nicht schlapp 5

Maca

Der „Ginseng der Anden“ hilft nicht nur Männern mit Potenzproblemen 7

Versandapotheken

Wie Sie bei Arzneimitteln bis zu 50 Prozent sparen 8

Rapsöl

Früher ungenießbar – heute der neue Star unter den Speiseölen 9

Aktuelles

Magenspiegelung – Jetzt auch durch die Nase möglich • **Nahrungsergänzungsmittel** – Nutzen erneut belegt • **Medikamenten-Hotline** – Fragen Sie Ihren Telefon-Apotheker 11

Migräne – Nehmen Sie Folsäure!

• **Trockene Augen** – Medikamente sind oft die Ursache • **Gicht** – Verzicht auf Bier und Schnaps • **Zeckenbisse** – Kasse muss auch Urlaubs-Impfung zahlen 12