

Länger und gesünder leben

4/2004

A P R I L

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Anders heilen

*Sehr geehrte Leserin!
Sehr geehrter Leser!*

Spätestens seit der Einführung der Praxisgebühr überlegen vielleicht auch Sie, ob jeder Arztbesuch tatsächlich notwendig ist. Wenn Ihre Gesundheit akut bedroht ist, gibt es keinen anderen Weg. Aber manchmal ist es durchaus sinnvoll, die ausgetretenen Pfade der etablierten Medizin zu verlassen. Denn es gibt auch andere Wege zur Gesundheit.

Einige davon stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe vor: so auf Seite 7 das durchblutungsfördernde Heilpflanzengemisch Padma 28, das tibetische Mönche schon vor Hunderten von Jahren entdeckt haben. Ebenfalls abseits der üblichen Medizin bewegt sich die von einem schwer schuftenden Sägewerksbesitzer entwickelte „Wirbelsäulenthérapie nach Dorn“, die wir Ihnen auf Seite 4 vorstellen und die nicht nur bei Rückenschmerzen für viele schon die letzte Rettung war.

Und absolut überraschend auf Seite 10: Auch Lachen kann heilen. Es gibt sogar eine wissenschaftliche Disziplin, die sich dem therapeutischen Einsatz des Humors widmet.

Daher wünsche ich Ihnen zum Start in den Frühling nicht nur Gesundheit, sondern vor allem viel Humor und Lebensfreude.

Ihr



Dr. Ulrich Fricke
(Chefredakteur)



Zs. A
5984
ZB MED

Krebs

Neue Hoffnung in der Therapie: Antioxidantien bekämpfen Tumorzellen

Studien aus den USA zeigen, dass die Vitamine C, E & Co. nicht nur in der Vorbeugung eine wichtige Rolle spielen

Pro Sekunde entstehen in jeder Ihrer Körperzellen bis zu 30.000 aggressive Sauerstoffverbindungen, die so genannten **freien Radikale**. Sie zerstören wichtige Lebensbausteine (u. a. die Erbsubstanz DNA) und können dadurch eine gesunde Körperzelle zu einer gefährlichen Krebszelle machen. Um die freien Radikale unschädlich zu machen, setzt Ihr Körper auf deren **natürliche Gegenspieler, die Antioxidantien**. Deshalb sollten Sie besonders auf eine gute Versorgung mit diesen wichtigen Nahrungsbestandteilen achten.

Immer noch kontrovers wird dagegen diskutiert, ob Antioxidantien wie Vitamin C oder E auch dann noch hilfreich sind, wenn Sie bereits an Krebs erkrankt sind. Immerhin nimmt jeder

dritte Krebspatienten Vitaminpräparate zu sich, um die schulmedizinische Behandlung zu ergänzen.

Neuere Studien – die wir Ihnen hier vorstellen – zeigen nun, dass dies aller Unkenrufe zum Trotz tatsächlich sinnvoll ist. Außerdem erfahren Sie in diesem Beitrag, wie Antioxidantien gegen Krebs wirken, mit welchen Nahrungsmitteln Sie sich die lebenswichtige Zufuhr am besten sichern und warum die Schutzstoffe gerade für Krebspatienten besonders wichtig sind.

Jeder 3. Krebsfall geht auf schlechte Ernährung zurück

Die Welt-Stiftung zur Erforschung des Krebses hat anhand Hunderter von Studien ausgerechnet, dass etwa

In dieser Ausgabe

Krebs

Neue Hoffnung in der Therapie: Antioxidantien bekämpfen Tumorzellen ... 1

Wirbelsäulenthérapie nach Dorn

Kaum zu glauben: Ein leichter Dauermendruck befreit Sie dauerhaft von Rückenschmerzen ... 4

Entgiftung

So schleusen Sie gefährliche Schwermetalle aus Ihrem Körper aus ... 5

Tibetische Medizin

Durchblutungsstörungen? Vertrauen Sie auf das Pflanzengemisch Padma 28! ... 7

Muskelkräftigung

Schon mit leichten Übungen beugen Sie Gelenkschäden, Osteoporose und Stürzen vor ... 8

Lachen als Therapie

Stärken Sie Lunge, Gefäße und Abwehrzellen mit einem kräftigen Schuss Humor ... 10

Aktuelles

Teebaumöl – Vorsicht bei Allergien

• **Wassergymnastik** – Hilfreich bei

Arthrose • **Alexander-Technik** –

Empfehlenswert bei Parkinson und

Rückenschmerzen ... 11

Zahnersatz – Arzt muss das Herstellerland angeben • **Alzheimer vorbeugen** – Vitamine C und E wirken

nur zusammen • **Darmkrebs** – Neu:

Vitamin D senkt Ihr Risiko • **Herz-**

schutz – Niedrige Aspirin-Dosen

genügen ... 12