

# Länger und gesünder leben

3/2004

M A R

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Gelassen älter werden

*Sehr geehrte Leserin!  
Sehr geehrter Leser!*

Das im Herbst 2003 erschienene deutsche Buch „Sophisticated Ladies“ portraitiert 15 berühmte Frauen um die 60, die uns zeigen, „wie man älter wird, ohne zu altern“: Cathérine Deneuve, Tina Turner oder Senta Berger. Also allesamt Frauen, die trotz (oder wegen?) ihres Alters immer noch bewundert werden.

Diese „Sophisticated Ladies“ verdeutlichen, dass Älterwerden kein Problem ist, wenn Sie gelassen und souverän damit umgehen. Haben Sie keine Panik vor den ersten Falten und Fettpöslchen. Denn wahre Schönheit ist mehr als nur äußerlicher Schein – sie ist auch Würde, sie ist Stolz und sie ist Weisheit. Aber manchmal reicht die Gelassenheit eben nicht aus. Viele Ladies unterziehen sich dann einer Schönheitsoperation. Ich glaube, das ist fast immer unnötig. Aber ich akzeptiere auch, dass es ihnen ein inneres Bedürfnis ist, über das Außenstehende nicht urteilen sollten. Wichtig ist dabei jedoch, dass Sie die möglichen Gefahren und Risiken einer solchen Operation kennen. Lesen Sie dazu unseren Beitrag ab Seite 5.

**Mein Rat:** Lassen Sie sich nicht vom allgemeinen Schönheitswahn anstecken, in der zweiten Lebenshälfte zählen ohnehin mehr die inneren Werte!

Ihr



*Ulrich Fricke*

Dr. Ulrich Fricke  
(Chefredakteur)

## Mineralstoffpräparate

### So vermeiden Sie ernste Neben- und Wechselwirkungen

*Wenn Sie an einer Nierenerkrankung leiden oder auf Medikamente angewiesen sind, ist besondere Vorsicht geboten*

Viele gesundheitsbewusste Menschen greifen heute zu Vitalstoffpräparaten mit einer ausgewogenen Kombination aus Vitaminen und Mineralstoffen. Die meisten Präparate erhalten Sie frei verkäuflich in Apotheken, Reformhäusern, Supermärkten oder auch im Versandhandel. Gegen eine solche Selbstmedikation ist grundsätzlich nichts einzuwenden.

Aber Sie sollten die seltenen Fälle kennen, in denen **Neben- oder Wechselwirkungen** drohen. Für die Vitamine haben wir Ihnen diese unerwünschten Wirkungen bereits in der Ausgabe Nr. 5/03 von *Länger und gesünder leben* vorgestellt. Hier finden Sie nun eine entsprechende Zusammenstellung für alle wichtigen Mineralstoffe. Lesen Sie, welche Dosie-

rungen Sie mindestens anstreben sollten und ab welchen Grenzen tatsächlich mit gesundheitlichen Gefahren zu rechnen ist.

#### Einige Mineralstoffe behindern sich bei der Aufnahme

Unser Fazit bei den Vitaminen lautete: Eine wirkliche Gefahr durch Überdosierung droht nur in ganz wenigen Ausnahmefällen. Etwas anders sieht es hingegen bei den Mineralstoffen aus. Zwar ist ihre Einnahme in der Regel ebenfalls gefahrlos möglich, und die Gefahr eines Mangels überwiegt diejenige einer Überdosierung bei weitem. Aber bei einigen Mineralstoffen ist die „**therapeutische Breite**“ wesentlich **enger** gesteckt, d. h., der Spielraum zwischen einer

## In dieser Ausgabe

### Mineralstoffpräparate

So vermeiden Sie ernste Neben- und Wechselwirkungen ..... 1

### Arthroseschutz

Neue Forschungsergebnisse zeigen: Ihr Knorpel braucht wohl dosierte Bewegung und Ruhe zugleich ..... 4

### Schönheitsoperationen

Faceliftings sind nicht ohne Risiko – mit welchen Alternativen Sie Ihr Aussehen schonender verjüngen können ..... 5

### Häusliche Pflege

Wie Sie die Betreuung eines Angehörigen souverän meistern, ohne sich aufzureiben ..... 6

### Nahrungsmittelallergien

Warum Heuschnupfenpatienten besonders gefährdet sind ..... 8

### Tripterygium

Krebs, Arthritis, Schuppenflechte – wo hilft das neue Wundermittel aus China wirklich? ..... 10

### Aktuelles

**Hypnose** – Keine Angst vor Operationen • **Erkältungen** – Wassertreten schützt • **Diäten** – Spezielle Fettsäuren verhindern den Jojo-Effekt ..... 11

### Herzinfarkte

Selten wie aus heiterem Himmel • **Darmkrebs** – Vorbehandlung erhöht die Überlebenschancen • **Alzheimer** – Vorbeugen mit Kupfer? • **Diabetes** – Magnesium schützt ..... 12

ZS.A  
5984  
ZB MED