

Länger und gesünder leben

1/2004
JANUAR

Der aktuelle Gesundheitsbrief für komplementäre Medizin

Abwehrkräfte stärken statt Antibiotika

*Sehr geehrte Leserin!
Sehr geehrter Leser!*

Zwei Drittel aller Patienten erwarten von ihrem Arzt, dass er ihnen selbst bei harmlosen Erkältungen ein Antibiotikum verschreibt. Das hat kürzlich eine europaweite Befragung der Universität Freiburg ergeben. Dabei werden Erkältungen durch Viren ausgelöst, und Antibiotika richten sich nur gegen bakterielle Erreger. In den meisten Fällen tendiert der Effekt der „chemischen Keule“ daher gegen Null. Leider geben viele Ärzte diesem unvernünftigen Wunsch ihrer Patienten immer noch viel zu häufig nach.

Dabei gibt es sehr wirkungsvolle und sanfte Möglichkeiten, die eigenen Abwehrkräfte zu stärken. Gleich zwei davon stellen wir Ihnen in diesem Heft vor: In unserem Titelbeitrag lesen Sie, wie Vitamine und Mineralstoffe Ihr Immunsystem auf Trab bringen. Und ab Seite 8 geht es um die Therapie mit Autovaccinen. Das sind individuell maßgeschneiderte Impfstoffe, die schon vor 100 Jahren erfolgreich eingesetzt wurden. Erst jetzt besinnt sich auch die Schulmedizin wieder auf die alte und bewährte Therapieform.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie dieses Mal ohne Husten, Schnupfen und Heiserkeit durch die Wintersaison kommen.

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
(Chefredakteur)

Zs. A
5984
ZB MED

Erkältungen

Mit Zink schlagen Sie den Viren ein Schnippchen

Aber Achtung: Nur als Lutsch- oder Brausetablette kann das Spurenelement das Eindringen der Erreger verhindern

Schnupfen, Husten, Heiserkeit! Wir möchten, dass Sie in diesem Winter von den Geißeln der kalten Jahreszeit möglichst verschont bleiben. Deshalb haben wir Ihnen im vergangenen Heft (Nr. 12/03) bereits die besten pflanzlichen Mittel zur Immunstärkung vorgestellt. Doch Sie können noch mehr für Ihre Abwehrkräfte tun. Denn auch Nährstoffmängel können Ihre Verteidigungslinien gegen Viren und Bakterien entscheidend schwächen. Von großer Bedeutung ist hier das Spurenelement Zink. Richtig angewandt, kann es Ihr Abwehrbollwerk wieder auf Vordermann bringen.

Handkontakte sind die Hauptinfektionsquellen

Laut Statistik sind Erwachsene im Schnitt dreimal im Jahr erkältet, Kin-

der sogar sechsmal. 80 bis 100 % der Erkälteten haben Schnupfen, 40 bis 50 % leiden unter Husten. Bei ebenso vielen kratzt es im Hals. Fieber oder Schmerzen treten bei 20 % der Erkältungs-Patienten auf. Sie sind also mit einer Erkältung meist in „guter Gesellschaft“.

Diese „Winterfaktoren“ begünstigen eine Erkältung:

- ◆ tiefe Außentemperaturen
- ◆ trockene Winterluft
- ◆ überheizte Räume
- ◆ mangelndes Tageslicht
- ◆ seltenere Bewegung an frischer Luft
- ◆ Ansteckung in überfüllten öffentlichen Verkehrsmitteln, Geschäften etc.

In dieser Ausgabe

Erkältungen

Mit Zink schlagen Sie den Viren ein Schnippchen 1

Asthma

Dank Antioxidantien und Fischöl können Asthmakranke wieder aufatmen 4

Notfälle im Alter

Ihr Wissen rettet Leben – so leisten Sie richtig Erste Hilfe 5

Johanniskraut im Test

Vorsicht: Viele Stimmungsaufheller sind zu niedrig dosiert 7

Immuntherapie mit Autovaccinen

So bekämpfen Sie chronische Infektionen ohne Antibiotika 8

Hautkrebs

Neue Therapien setzen auf die Stärkung der eigenen Abwehrkräfte ... 9

AKTUELLES

Osteoporose – Käse besser als Kalzium-Präparate • Alkohol – Auch kleine Mengen schädigen Ihr Gehirn • Diabetes – Erneut bestätigt: Chrom verbessert die Insulinwirkung 11

Rückenschmerzen – Sanfte Therapie mit Lavendelbädern und Arnika • Gürtelrose – Tai Chi lässt dem Virus keine Chance • Nebenwirkungen von Medikamenten – Dreimal mehr Todesfälle als bisher gedacht • Männergesundheit – Testosteron ist kein Wundermittel 12