

# Länger und gesünder leben

8/2005

AUGUST

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Vorsicht, Schmerzmittel!

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

Wir haben bereits mehrfach über die Skandale um die modernen Schmerzmittel wie Vioxx® oder Celebrex® berichtet. Diese Präparate sollten deutlich weniger Nebenwirkungen haben als herkömmliche Schmerzmittel wie Aspirin oder Diclofenac. Doch seit fast einem Jahr gibt es immer mehr Hinweise, dass die neuen Mittel Herzinfarkte und Schlaganfälle auslösen können. Vioxx® und Bextra® sind deshalb schon vom Markt genommen worden.

Nun haben britische Forscher auch einmal bei den älteren Schmerzmitteln genauer hingeschaut. Und siehe da: Die sind für Ihr Herz noch gefährlicher als die neuen Präparate! Bei langfristiger Einnahme erleidet statistisch einer von 1.000 Celebrex®-Patienten einen Herzinfarkt, bei Diclofenac ist es einer von 500. Ehrlich gesagt, hat mich dieses Ergebnis wenig überrascht. Denn vor den Skandalen um die neuen Mittel hat sich einfach niemand über die herkömmlichen Präparate Gedanken gemacht.

Angesichts dieser neuen Studie ist klar, dass Sie sämtliche Schmerzmittel möglichst nicht ständig einnehmen sollten. Wir stellen Ihnen daher in unserem Beitrag auf Seite 1 eine Reihe von natürlichen Vitalstoffen vor, die Ihrem Körper helfen, sich selbst gegen Schmerzen zu wehren.

Nutzen Sie diese Medizin ohne gefährliche Nebenwirkungen – wir zeigen Ihnen, dass es geht!

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

Zs. A  
5984  
ZB MED

## Sanfte Schmerztherapie

### So nutzen Sie B-Vitamine und Aminosäuren als natürliche Schmerzkiller

Die meisten schulmedizinischen Präparate wie Vioxx, Voltaren oder Aspirin sind wegen schwerer Nebenwirkungen in Verruf geraten – jetzt heißt es umsteigen

Jeder dritte Mensch im Alter über 65 Jahren leidet an chronischen Schmerzen. Besonders häufig sind Probleme mit den Knien oder der Hüfte, weil sich hier die Gelenkknorpel abgenutzt haben (Arthrose). Vielen macht auch das Kreuz zu schaffen, andere wiederum sind von Rheuma oder Gicht betroffen.

Nur den wenigsten Therapeuten ist bekannt, dass sich solche chronischen Schmerzen sehr gut mit Vitalstoffen – z. B. verschiedenen B-Vitaminen und Aminosäuren – bekämpfen lassen. Wir haben für Sie recherchiert, bei welchen Schmerzformen Sie von den natürlichen Schmerzkillern profitieren können und wie Sie die Subs-

tanzen am besten einsetzen. Studien zeigen, dass sie bei mehr als zwei Drittel der Patienten eine sehr gute Wirkung erzielen. Ihr großer Pluspunkt gegenüber schulmedizinischen Präparaten: Sie sind frei von Nebenwirkungen und in der Regel sehr gut verträglich.

### Jährlich 20.000 Tote durch Schmerzmittel

Wenn Sie an chronischen Schmerzen leiden, hat Ihnen Ihr Arzt wahrscheinlich ein so genanntes NSAR verordnet (nichtsteroidales Antirheumatikum, z. B. die Wirkstoffe Ibuprofen, Diclofenac) oder auch ASS (Wirkstoff Acetylsalicylsäure, z. B. Aspirin®).

## In dieser Ausgabe

### Sanfte Schmerztherapie

So nutzen Sie B-Vitamine und Aminosäuren als natürliche Schmerzkiller ..... 1

### OPC

Neue Studie: Warum das „Wundermittel“ nur vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt ..... 4

### Arzneimittel im Straßenverkehr

Achtung: Diese Medikamente können zu Unfällen führen! ..... 5

### Antioxidantien

Das blaue Wunder: Warum Pflaumen und Heidelbeeren Ihre besten Waffen gegen Krebs sind ... 7

### Entspannung für zwischendurch

Mudras: Wie Sie mit diesen Fingerübungen aus dem Yoga Müdigkeit und Ärger schnell überwinden ..... 8

### Zitternde Hände

Nicht immer ist es Parkinson ..... 9

### AKTUELLES

**Gebärmutter-Myome** – Embolisation: Schonendes Verfahren hat sich bewährt • **Ginkgo-Extrakt** – Kein erhöhtes Blutungsrisiko • **Cholesterin** – Hohe Werte schützen vor Alzheimer .... 11

### Augenschäden

– Tragen Sie beim Lesen eine Sonnenbrille • **Herzkrankheiten** – Fischöl schützt und stabilisiert den Rhythmus • **Bauchspeicheldrüsenkrebs** – Essen Sie weniger Wurst • **Sport im Alter** – Treiben Sie Ihren Puls ruhig in die Höhe ..... 12