

Länger und gesünder leben

11/2005

NOVEMBER

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Erkältungen kostengünstig behandeln

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Da wirft ein großer Konzern ein neues Schnupfenmittel auf den Markt und behauptet, damit ließen sich Erkältungen bereits im Keim ersticken. Doch – wie Sie in unserem Beitrag auf Seite 4 lesen können – scheint hinter dem Mittel „Wick Erste Abwehr“ kaum mehr als eine große Werbekampagne zu stecken. Jedenfalls konnte uns der Hersteller keine einzige veröffentlichte Studie vorlegen, die die angeblichen Wirkungen auch nur ansatzweise belegt.

Dagegen gibt es viele altbewährte – und vor allem kostengünstige – Naturheilmittel, mit denen Sie die Symptome von Erkältungskrankheiten lindern können. Eines davon ist Eisenkraut – ein echter Geheimtipp, um festsitzende Entzündungen der Nebenhöhlen oder auch Husten und Fieber zu lindern. Probieren Sie einfach mal unser Eisenkraut-Tee-Rezept auf Seite 7 aus.

Übrigens: Sie halten gerade die 100. Ausgabe von Länger und gesünder leben in den Händen. Ein kleines Jubiläum, das wir ausschließlich Ihrer Treue als Leser verdanken. Denn wir finanzieren uns nicht über Werbeanzeigen und können nur so neutral berichten. Dafür möchte ich mich herzlich bei Ihnen bedanken!

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur



Gicht

So stoppen Sie die Gelenkschmerzen ohne Medikamente und strenge Diäten

Schuld an den schmerzhaften Entzündungen ist überschüssige Harnsäure, die sich in den Gelenken ablagert. Den Ausbruch der Krankheit können Sie jedoch meist durch eine gesunde Ernährung verhindern. Bisher wurde hier vor allem Verzicht gepredigt. Eine große Studie aus den USA deckt jetzt auf, was Sie tatsächlich meiden sollten. Selbst bei Fleisch, Fisch oder Schokolade müssen Sie – in gewissen Grenzen – kein schlechtes Gewissen mehr haben.

Gicht galt früher als die Krankheit der Reichen und Adligen. Denn eine zu üppige Ernährung gepaart mit Übergewicht ist ihr Hauptrisikofaktor. Heute ist das Leiden dagegen in allen Bevölkerungsschichten verbreitet – es ist zu einer wahren Volkskrankheit geworden: Bis zu 10 % der Männer und 5 % aller Frauen in Deutschland sind davon betroffen.

Der Anteil der Frauen liegt deshalb deutlich niedriger, weil sie vor den

Wechseljahren durch die körpereigenen Östrogene geschützt sind. Diese Hormone fördern die Ausscheidung der Harnsäure, die bei der Krankheit eine wichtige Rolle spielt. Ist zu viel davon im Blut, lagern sich Harnsäurekristalle u. a. in den Gelenken ab. Das führt zu heftigen Entzündungsreaktionen, die Gelenke schwellen an, röten sich, und jede Bewegung oder kleinste Druckbelastungen können starke Schmerzen auslösen.

In dieser Ausgabe

Gicht

So stoppen Sie die Gelenkschmerzen ohne Medikamente und strenge Diäten 1

Erkältungskrankheiten

Neues Nasenspray: Kann es den Schnupfen tatsächlich verhindern? . 4

Vitamin A

Ihr Schutzschild für ein starkes Immunsystem und ein besseres Sehvermögen 5

Eisenkraut

Fast vergessene Pflanzkraft gegen Fieber und entzündete Nebenhöhlen 7

Verdauungsprobleme

Massieren Sie Verstopfung und Blähungen einfach weg 8

Psyche und Gesundheit

Wie Sie durch positives Denken Krankheiten heilen 9

AKTUELLES

Chronische Darmerkrankungen – Lecithin lindert die Symptome • Schmerzmittel – Hände weg von Kombinationen mit Koffein • Geistige Fitness – Folsäure hält Ihre grauen Zellen in Schuss 11

Gefäßkrankheiten – Niacin: Positive Wirkung bestätigt • Gallenblasen-Operationen – Erhöhtes Krebsrisiko • Speiseröhrenkrebs – Zink verhindert das Tumorwachstum • Rückenschmerzen – Krafttraining und Gymnastik wirken gleich gut 12

Zs. A
F 984
ZB MED