

Länger und gesünder leben

5/2005

M A I

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Verzeihen Sie

*Sehr geehrte Leserin!
Sehr geehrter Leser!*

Als mir ein Kollege, der gerade von einem Kongress in den USA zurückgekehrt war, von einem neuen Psycho-Trend erzählte, war ich zunächst skeptisch: Verzeihensforschung? Danach soll es gesund sein, wenn Sie Ihren Mitmenschen gegenüber Nachsicht walten lassen und jahrelang geschwungene „Kriegsbeile“ gegen die „Friedenspfeife“ eintauschen. Sollte da wirklich etwas dran sein? Ich sage „Schwamm drüber“, schon sinkt mein Blutdruck und chronische Schmerzen gehen zurück? Ist das nicht zu schön, um wahr zu sein?

Aber es ist tatsächlich wahr. Es gibt mittlerweile sogar mehr als 40 wissenschaftliche Studien zu diesem Thema – und viele davon haben mich begeistert. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 5. Die Verzeihensforschung geht übrigens auf eine Initiative der beiden Friedensnobelpreisträger Erzbischof Desmond Tutu und Ex-Präsident Jimmy Carter zurück. Zwei Männer, die in ihrem Leben viele Ungerechtigkeiten ertragen mussten, aber die sich dennoch ein sanftes Herz bewahrt haben und nicht verbittert sind. Beide sind weit über 70 Jahre alt und immer noch sehr aktiv – die lebenden Beweise dafür, dass Verzeihen wirklich gesund erhält.

Ihr

Ulrich Fricke



Zs. A
5984

Dr. Ulrich Fricke
(Redakteur)

ZB MED

Arteriosklerose

Geheimtipp: Diese 3 Vitalstoffe reduzieren Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall – ganz ohne Nebenwirkungen

Lecithin sowie Arginin und Folsäure schützen Ihre Gefäße genauso gut wie schulmedizinische Präparate

Vitalstoffe wie die Vitamine C und E oder Fischölkapseln können vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen. Das dürfte für Sie – wenn Sie sich aktiv über wichtige Informationen zur Gesundheit informieren – keine große Neuigkeit sein. Aber es gibt noch eine ganze Reihe weiterer Vitalstoffe, die wichtig für Ihr Herz sind. Allerdings fristen diese „Geheimtipps“ ihr Dasein noch immer etwas im Verborgenen.

Wir denken allerdings, dass Sie schon jetzt über die Vorzüge von **Lecithin** (andere Bezeichnung: **Phosphatidylcholin**) und der Kombination **Arginin plus Folsäure** informiert sein sollten. Lesen Sie in diesem Bei-

trag, wie Sie mit diesen Vitalstoffen Ihre Cholesterinwerte senken und für eine bessere Durchblutung sorgen. Diese natürlichen Substanzen sind mindestens genauso wirksam wie die mit großem Aufwand beworbenen schulmedizinischen Präparate, haben aber den unschätzbaren Vorteil, dass sie nicht mit deren Nebenwirkungen à la Lipobay behaftet sind.

Cholesterin und Homocystein machen die Gefäße spröde

Mit etwa 800.000 Fällen jährlich sind Gefäßkrankheiten in Deutschland nach wie vor die Todesursache Nr. 1. Die Hauptgefahren sind Herzinfarkte und Schlaganfälle. Beide

In dieser Ausgabe

Arteriosklerose

Geheimtipp: Diese 3 Vitalstoffe reduzieren Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall – ganz ohne Nebenwirkungen 1

Schnarchen

Mit diesem neuen Rachenspray können Sie wieder ruhig durchschlafen 4

Psychologie

„Ich vergebe dir!“ – warum diese Worte so wichtig für Ihre Gesundheit sind 5

Darmdivertikel

Aussackungen im Darm: Wie Sie eine gefährliche Entzündung verhindern 6

Gefahren im Wald

Zecken und Fuchsbandwurm: Wie hoch ist Ihr Risiko wirklich? 8

Sport und Bewegung

Fit ab 60: So senken Sie die Gefahr für Krebs, Osteoporose oder Diabetes um mehr als 50 Prozent 9

AKTUELLES

Herzinfarkt vorbeugen – Essen Sie das richtige Fett • Kamillentee – Jetzt bewiesen: Hilfe bei Entzündungen und Krämpfen • Antidepressiva – Hersteller verschweigen gefährliche Nebenwirkungen 11

Prostata-Krebs – PSA-Wert erneut in der Kritik • Diäten – Nur magere Erfolge • Yoga – Meditation verbessert den Schlaf und die Atmung • Freie Radikale – Kräuter schützen oft besser als Obst 12