

Länger und gesünder leben

4/2005

A P R I L

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Arzneimittel: Kontrolle ist mangelhaft

*Sehr geehrte Leserin!
Sehr geehrter Leser!*

Ich bin erneut zutiefst verärgert über die Pharmaindustrie. Diesmal geht es um die so genannten Coxibe – also Schmerzmittel, die weniger Nebenwirkungen als herkömmliche Medikamente wie z. B. Aspirin® haben sollen.

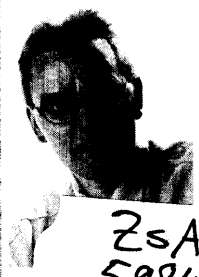
Im September 2004 wurde eines dieser Mittel (Vioxx®) vom Markt genommen, weil es offensichtlich Herzinfarkte auslösen kann. Die Hersteller anderer Coxibe (z. B. Celebrex® oder Bextra®) versicherten dagegen: „Unsere Produkte sind sicher!“. Von wegen! Nun kommen nach und nach Informationen ans Licht, dass auch diese Präparate gefährlich sind (Näheres erfahren Sie auf Seite 12). Und absolut skandalös: Die Firmen wussten seit dem Jahr 2000 von den Gefahren. Aber diese Studien wurden nicht veröffentlicht, weil es wirtschaftlich nicht opportun war.

Ich fordere von den Zulassungsbehörden, dass sie sich nicht nur auf Daten verlassen, die ihnen die Hersteller freiwillig zur Verfügung stellen. Jede Studie muss zu Beginn registriert werden, und die Firmen müssen gezwungen werden, auch solche Ergebnisse zu veröffentlichen, die ihnen nicht in den Kram passen! Schließlich nehmen Patienten in dem guten Glauben an solchen Studien teil, sie würden etwas für den medizinischen Fortschritt tun.

Ihr

Ulrich Fricke

Ulrich Fricke
redakteur)



ZsA
5984
ZB MED

Vitamin C

Mit welchen Tagesmengen Sie sich wirklich vor Magengeschwüren, Herzkrankheiten und Krebs schützen

Achtung: Für ältere Menschen und chronisch Kranke reichen die offiziellen Empfehlungen nie und nimmer aus!

Es gibt insgesamt 13 Vitamine, die Ihr Körper unbedingt mit der Nahrung aufnehmen muss, um gesund zu bleiben. Aber um keines ranken sich so viele Mythen und Gerüchte wie um das Vitamin C. Auf der einen Seite stehen die überzeugten Vitamin-C-Anhänger, die – wie ihr verstorbener „Guru“ Linus Pauling – glauben, allein mit diesem Vitamin ließe sich so gut wie jede Krankheit heilen. Sie schrecken selbst vor Mega-Dosierungen von mehreren 100 g täglich nicht zurück (zum Vergleich: Die derzeit gültige offizielle Zufuhrempfehlung liegt in Deutschland bei 100 mg – also einem Tausendstel dieser Menge).

Auf der anderen Seite stehen die Mahner und Zweifler, die glauben, dass die empfohlenen 100 mg täglich vollkommen ausreichen und größere Mengen gefährlich sein könnten. Wer hat nun Recht? Wir haben für Sie recherchiert, bei welchen Krankheiten Sie Vitamin C wirkungsvoll einsetzen können – und vor allem, welche Dosierungen wirklich sinnvoll sind. Dabei haben wir uns auf wissenschaftlich abgesicherte Anwendungsgebiete beschränkt. Gut durch aktuelle Studien belegt ist beispielsweise die Wirkung gegen Herzkrankheiten, Krebs und neuerdings sogar gegen den Magenkeim *Helicobacter pylori*, den Erreger von Magengeschwüren.

In dieser Ausgabe

Vitamin C

Mit welchen Tagesmengen Sie sich wirklich vor Magengeschwüren, Herzkrankheiten und Krebs schützen ... 1

Patientenverfügung

Überlassen Sie Ihr Schicksal nicht der Apparatedizin ... 4

Akupunktur

Wirksamkeit in neuer Studie belegt – Warum die Schulmedizin die Ergebnisse trotzdem nicht wahrhaben will ... 5

Wasser in den Beinen

So gehen Sie mit Wickeln, Vitalstoffen und Roskastanie gegen die Schwellungen vor ... 6

Fruchtzucker-Unverträglichkeit

Blähungen und Durchfall nach Obstgenuss? Wie Sie dennoch nicht auf Früchte verzichten müssen ... 8

Gelbwurz

Neue Hoffnung bei Krebs und Alzheimer ... 10

AKTUELLES

Krebs – Chance für Spontanheilungen bei 1 % • **Hormontherapie** – Ärzte ignorieren Wissenschaft • **Bluthochdruck** – Mit Folsäure-Präparaten beugen Sie vor ... 11

Schmerzmittel – Verzichten Sie auf moderne Coxibe • **Krampfadern** – Laser statt Stripping • **Gicht** – Milch ja – rotes Fleisch nein • **Nierenkrebs** – Kaffee schützt ... 12