

Länger und gesünder leben

7/2006

JULI

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Unwissen bei Nahrungs-ergänzungsmitteln

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Eine aktuelle Umfrage der Hochschule Niederrhein in Mönchengladbach hat mich ein wenig schmunzeln lassen: Von mehr als 2.000 Personen im Alter über 55 Jahren gaben 58 % an, regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Das ist gut so, denn gerade ältere Menschen benötigen oft zusätzliche Vitamine. Doch offensichtlich wissen die meisten gar nicht genau, was „Nahrungsergänzungsmittel“ eigentlich sind. Denn 3 von 4 Befragten, die eine Anwendung verneint hatten, kreuzten gleichzeitig an, dass sie Vitamine oder Mineralstoffe einnehmen.

Das zeigt mir deutlich, dass wir mit Länger und gesünder leben auf dem richtigen Weg sind. Denn für Sie als langjährigen Leser ist der Begriff „Nahrungsergänzungsmittel“ sicherlich kein Fremdwort mehr. Immer wieder berichten wir über neue Erfolge mit diesen Präparaten, geben konkrete Dosierungsanleitungen und nennen Ihnen seriöse Bezugsquellen. In den meisten anderen Medien sind solche fundierten Berichte dagegen immer noch echte Mangelware. Kein Wunder, dass sich viele Menschen dann nicht genau auskennen.

Nahrungsergänzungsmittel sind wichtig für Ihre Gesundheit, preisgünstig und nebenwirkungsarm. Daher verspreche ich Ihnen, auch weiterhin topaktuell über sie zu berichten.

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur



25. A
5984

ZB MED

Gefäßkrankheiten

Aneurysmen: So entschärfen Sie die tickenden Zeitbomben in der Brust

Aneurysmen sind Erweiterungen der Arterien in Brust, Bauch oder Gehirn. Mehr als 4 % der Menschen über 65 Jahren sind davon betroffen, doch die wenigsten wissen davon! Das ist eine riskante Situation, denn wenn ein Aneurysma aufplatzt, überlebt jeder zweite diesen Notfall nicht. Lesen Sie hier, an welchen Alarmsignalen Sie ein Aneurysma erkennen und mit welchen neuen Operationsverfahren Sie jetzt einen gefährlichen offenen Eingriff umgehen können.

Aneurysmen sind in der Regel eine Folge von Arteriosklerose (Gefäßverkalkung). Damit stehen sie in einer Linie mit Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, die ebenfalls auf diese Gefäßkrankheit zurückgehen.

Arteriosklerose entwickelt sich meist schleichend, über Jahre hinweg, ohne dass die Betroffenen irgendwelche Krankheitssymptome bemerken. Die ersten Folgekrankheiten machen sich erst sehr spät bemerkbar.

Diese Krankheiten beruhen auf einer Arteriosklerose:

- ◆ Aneurysmen
- ◆ Angina pectoris
- ◆ Herzinfarkt
- ◆ Schlaganfall
- ◆ arterielle Verschlusskrankheit (AVK, „Raucherbein“)
- ◆ Thrombosen und Embolien

Bei einer Arteriosklerose bilden sich in den Gefäßen Ablagerungen

In dieser Ausgabe

Gefäßkrankheiten

Aneurysmen: So entschärfen Sie die tickenden Zeitbomben in der Brust 1

Hitze-Krankheiten

Ein Hitzschlag kann tödlich sein – mit welchen Maßnahmen Sie Leben retten 4

Heilende Gedanken

„Gelenkdusche“ und „Schulterballons“ befreien Sie von chronischen Schmerzen 5

Makula-Degeneration

Endlich: Ein neues Medikament kann den schleichenden Sehverlust aufhalten 7

Biotin

Wie das Haut- und Haarvitamin jetzt auch Diabetikern helfen kann 8

Chinarinde

Ein altes Malariamittel weckt neue Hoffnung auch bei Fibromyalgie 10

AKTUELLES

Leistenbruch – Übergewichtige sollten Schlüsselloch-OP bevorzugen
• **Brustkrebs** – Kaffee senkt das Risiko
• **Kinesiologie** – Diagnoseverfahren versagt im Test 11

Schlaganfall – Warum Obst und Gemüse schützen

• **Beinwell** – Bei Sportverletzungen zu empfehlen
• **Diabetes-Medikamente** – Tödliche Nebenwirkungen nachgewiesen
• **Phytoöstrogene** – Wirkung gegen Lungenkrebs belegt 12