

Länger und gesünder leben

8/2006

AUG

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Medizinische Mythen

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Schon der amerikanische Schriftsteller Mark Twain hat erkannt: „Die Vorurteile von Professoren nennt man Theorien.“ Dem möchte ich mich heute ausdrücklich anschließen. In dieser Ausgabe drehen sich gleiche mehrere Beiträge um medizinische Mythen, die offensichtlich nur schwer aus der Welt zu schaffen sind.

So hat wieder einmal eine sehr zweifelhafte Studie belegen wollen, dass Vitalstoff-Präparate schädlich sein können. Doch gleich in unserem Titelbeitrag über Vitamin E werden Sie lesen, dass es sich dabei um ein reines Vorurteil handelt. Auf Seite 4 erfahren Sie, dass selbst der verbreitete pauschale Ratschlag „Trinken Sie mindestens 2 Liter am Tag“ keine wissenschaftliche Grundlage hat und manchmal sogar gefährlich sein kann. Auf ähnlich wackligen Füßen steht auch die allgemeine Empfehlung zu mehr Ballaststoffen bei Verstopfung (Seite 5).

Viele Schulmediziner ignorieren außerdem immer noch, dass sich hinter körperlichen Krankheiten auch seelische Probleme verbergen können. Gegen dieses Vorurteil kämpfen wir in unserem Spezialreport „Psychosomatik“, den Sie zusammen mit dieser Ausgabe erhalten. Denn nicht alles, was Ihnen ein Arzt empfiehlt, muss zwangsweise richtig und hilfreich sein.

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur



Z. A.
59 84
- 2006 SEP 22 R. -
ZB MED

Vitamin E

Erhöhtes Herzinfarkttrisiko: Wahrheit oder üble Nachrede?

Jahrzehntelang galt Vitamin E als das Herzschutz-Vitamin schlechthin. Doch dann platzte vor zwei Jahren scheinbar die Bombe: Vitamin E fördert Herzinfarkte! Das hatte angeblich eine amerikanische Studie ergeben. Viele verunsicherte Patienten fragen sich seitdem, ob sie jahrelang aufs falsche Pferd gesetzt haben. Wir haben für Sie recherchiert, was an den Studienergebnissen wirklich dran ist und ob Sie auch weiterhin auf Vitamin E vertrauen können – auch gegen Rheuma, Immunschwäche oder Demenz.

Die wichtigste Aufgabe von Vitamin E im Körper ist der Schutz vor freien Radikalen. Das sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die empfindliche Zellstrukturen angreifen und zerstören. Freie Radikale sind bei der Entstehung vieler Alterserkrankungen beteiligt, z. B. Herz- und Gefäßschäden (Arteriosklerose), Augenleiden (Grauer Star) oder Demenzerkrankungen.

Vitamin E kann Sie daher als so genanntes Antioxidans vor solchen und vielen anderen Erkrankungen schützen (siehe Abbildung auf Seite 2). Da das Vitamin fettlöslich ist, reichert es sich vor allem in den fetthaltigen Hüllen (Membranen) der Körperzellen an und macht hier die freien Radikale unschädlich. Es ist das wirksamste fettlösliche Antioxidans, das in der Natur vorkommt.

In dieser Ausgabe

Vitamin E Erhöhtes Herzinfarkttrisiko: Wahrheit oder üble Nachrede? 1	Rolfing Besser als Massage: Muskelbehandlung gegen Gelenk- und Rückenschmerzen 9
Gesundes Trinken Trotz Sommerhitze: Wann zu viel Wasser auch schädlich sein kann 4	AKTUELLES Folsäure – Grünes Gemüse schützt Sie vor Bauchspeicheldrüsenkrebs • Nierensteine – Stoßwellen haben erhebliche Langzeitnebenwirkungen • Nächtliches Sodbrennen – Verzicht auf Limonade und Schlafmittel 11
Verstopfung Wichtiger als Ballaststoffe: So aktivieren Sie Ihr „Bauchhirn“ . . . 5	Psychopharmaka – „Neutrale“ Experten werden von der Industrie bezahlt • Parkinson – Mit Antioxidantien beugen Sie vor • Stoffwechselstörungen – Magnesium verbessert Blutzucker- und Blutfettwerte • Migräne – Neues rezeptfreies Mittel nicht ohne ärztlichen Rat anwenden 12
Diabetes Inhalierbares Insulin: Nur in Ausnahmefällen wirklich sinnvoll 7	
Operationen Sind Sie fit genug, um einen Eingriff gut zu überstehen? 8	