

Länger und gesünder leben

11/2006

NOVEMBER

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

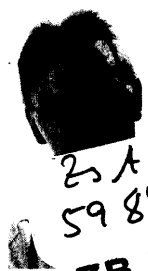
Ärzte ignorieren Vitalstoffe

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Was deutsche Ärzte mit ihren Osteoporose-Patienten anstellen, grenzt schon fast an Körperverletzung: 9 von 10 Patienten erhalten ein Schmerzmittel verschrieben. Das ist sicherlich in vielen Fällen nötig, doch gegen den Knochenschwund wirken die Medikamente selbstverständlich nicht. Dazu wäre z. B. die zusätzliche Gabe von Vitamin D und Kalzium notwendig, die nachweislich den Knochenaufbau stärken sowie die Häufigkeit von Stürzen und Oberschenkelhalsbrüchen senken.

Diese preisgünstigen Vitalstoffe bekommt jedoch noch nicht einmal jeder 5. Osteoporose-Patient verordnet. Das hat eine aktuelle Studie des Instituts für Gesundheits- und Sozialforschung in Berlin ergeben und ist in meinen Augen völlig unbegreiflich. Die Ärzte speisen ihre Patienten mit Schmerzmitteln ab, und Wirkstoffe, die das Problem an der Wurzel packen, werden schlichtweg ignoriert! Dieses Schicksal teilen Kalzium und Vitamin D übrigens auch mit den in unserem Titelbeitrag vorgestellten pflanzlichen Östrogenen. Auch sie sind eine gute Wahl gegen Osteoporose.

Wieder einmal zeigt sich, wie wichtig es ist, dass Sie sich als Patient selbst über Krankheiten und ihre Behandlung informieren – dabei wird „Länger und gesünder leben“ Ihnen auch zukünftig zur Seite stehen.



Ihr

Ulrich Fricke

25 A
59 84

ZB MED |Ulrich Fricke
redakteur

Phytoöstrogene

Nicht nur für die Wechseljahre – auch Prostata und Gehirn profitieren

Es war ein Spiel mit dem Feuer: Jahrelang erhielt fast jede Frau in den Wechseljahren künstliche Hormone. Seitdem erwiesen ist, dass sie Brustkrebs auslösen können, wird lieber zu pflanzlichen Hormonen gegriffen. Doch wirken sie tatsächlich? Unsere Recherchen haben ergeben: Ja, die Beweise sind stichhaltig. Lesen Sie hier, welche Lebensmittel die Schutzstoffe enthalten, wann Sie besser auf Präparate zurückgreifen – und warum das auch ein Thema für Männer ist.

Phytoöstrogene gehören zur großen Gruppe der so genannten „sekundären Pflanzenstoffe“. Das sind pflanzliche Vitalstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen und die dann im Organismus – ähnlich wie Vitamine oder Mineralstoffe – vielfältige gesundheitliche Wirkungen entfalten.

In dieser Vitalstoff-Gruppe nehmen die Phytoöstrogene eine besondere Rolle ein, da sie über hor-

monähnliche Wirkungen verfügen. Sie ähneln dem vom (weiblichen und männlichen!) Körper produzierten Östrogen und können deren positive Wirkungen unterstützen. Besonders wichtig wird diese Eigenschaft der Phytoöstrogene dann, wenn die natürliche Östrogenproduktion mit zunehmendem Lebensalter langsam nachlässt.

Reich an Phytoöstrogenen sind vor allem Sojaprodukte (siehe Ta-

In dieser Ausgabe

Phytoöstrogene

Nicht nur für die Wechseljahre – auch Prostata und Gehirn profitieren 1

Krebs

Treffsichere Strahlen: Neue Hoffnung durch Protonentherapie 4

Ekzeme und Juckreiz

Winterstress für die Haut: Wie Ihnen jetzt die Naturheilkunde hilft 5

Fußgymnastik

Mit Spiraldynamik vermeiden Sie Kortison und unnötige Operationen 7

Aromatherapie

Heilende Düfte für besseren Schlaf, weniger Schmerzen und starke Nerven. 8

Achtsamkeits-Therapie

Chronisch krank? So schöpfen Sie wieder neuen Lebensmut 9

AKTUELLES

Hautpilze – Oft Zeichen für Lebererkrankungen • **Arzt**suche – Internetportal erlaubt Preisvergleich • **Geistige Fitness** – Denksport zeigt messbare Erfolge 11

Grüner Star – Hoher Augeninnendruck muss nicht immer gesenkt werden

• **Diabetes** – Nächtliche Essanfälle besonders gefährlich • **Heuschnupfen** – Pestwurz als natürliche Hilfe • **Brustkrebs** – Vitamin-C-Infusionen verhindern Rückfälle 12