

# Länger und gesünder leben

12/2006

DEZEMBER

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Gekaufte Meinungen

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

Das hat es so offen noch nicht gegeben: Vor kurzem hat ein deutscher Medizin-Verlag einen kritischen Artikel zurückgezogen, weil er befürchtete, damit wichtigen Anzeigenkunden aus der Pharmaindustrie auf den Schlipps zu treten. Die betreffende Ausgabe der Zeitschrift für Allgemeinmedizin wurde vor der Auslieferung komplett eingestampft.

Anlass war ein kritischer Beitrag über so genannte Protonenpumpenhemmer, also Medikamente, die Ihnen Ihr Hausarzt u. a. bei Sodbrennen und Magengeschwüren verordnen kann. Das Fazit des Artikels: Alle Mittel wirken gleich gut. Aber das durfte offensichtlich nicht an die große Glocke gehängt werden. Denn einige Pharmafirmen vertreiben angeblich „hochinnovative“ Wirkstoffe, die das Dreifache der altbewährten Pillen kosten. Und für diese Präparate wird in den Zeitschriften des betreffenden Verlages auch kräftig geworben.

Dieses Beispiel zeigt einmal mehr, wie in der Medizin Meinungen gekauft und manipuliert werden. Länger und gesünder leben verzichtet daher ganz bewusst auf die Finanzierung durch Anzeigen. Nur so können wir Sie weiterhin mit objektiven und unabhängigen Informationen versorgen, die tatsächlich Ihrer Gesundheit und nicht den Bilanzen der Pharmafirmen zugute kommen.



Ulrich  
Z. A.  
5984  
ZB MED

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Nebenhöhlenentzündungen

### Salzspülungen, Heilpflanzen und Fußbäder wirken besser als Antibiotika

Es ist wie verhext: Kaum ist die Erkältung ohne große Probleme abgeklungen, da schmerzt es plötzlich im Gesicht, wenn Sie sich nach vorne beugen. Das ist ein sicheres Zeichen für eine Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Einige Erreger haben sich dorthin zurückgezogen und sind so nur noch schwer angreifbar. Lesen Sie hier, warum Antibiotika jetzt meist machtlos sind und welche Naturheilverfahren – geschickt kombiniert – Ihnen zuverlässiger helfen.

Ein normaler Schnupfen kann mehr oder weniger heftig verlaufen, aber nach spätestens sieben Tagen sind die Beschwerden in aller Regel abgeklungen. Doch bei jedem 5. Schnupfengeplagten nisten sich Bakterien in den Nasennebenhöhlen ein. Dann kommt es zur Sinusitis – also einer Entzündung des Sinus paranasales (so die lateinische Bezeichnung für das System der Nasennebenhöhlen; siehe auch Abbildung auf Seite 2).

Das sind die typischen Anzeichen einer akuten Sinusitis:

- ◆ Gesichts- und Kopfschmerzen (Verschlimmerung beim Vorbeugen)
- ◆ Druckgefühl hinter der Stirn und in der Nasenregion
- ◆ zähes und gelblich gefärbtes Nasensekret
- ◆ Sekret läuft auch nach hinten in den Rachen.

## In dieser Ausgabe

<b>Nebenhöhlenentzündungen</b> Salzspülungen, Heilpflanzen und Fußbäder wirken besser als Antibiotika .....	1	<b>Nadelbäume als Heilpflanzen</b> Mit Tanne, Fichte und Kiefer können Sie wieder befreit aufatmen .....	10
<b>Omega-3-Fettsäuren</b> Neues Präparat: Schon eine Kapsel täglich schützt Sie vor einem Herzinfarkt .....	4	<b>AKTUELLES</b> <b>Bindehautentzündung</b> – Antibiotika-Tropfen sind nicht immer notwendig	
<b>Immunstärkung</b> Welche Aminosäuren für Ihre Abwehrkräfte jetzt unverzichtbar sind ..	5	• Darmkrebs – Regelmäßige Bewegung verhindert Rückfälle • Chronische Bronchitis – Pökelfleisch könnte schuld sein .....	11
<b>Kau-Jogging</b> Nicht nur bei Verdauungsproblemen: Warum langsam essen gesünder ist .....	7	<b>Schlaganfall</b> – Schutz durch grünen Tee • Hautekzeme – Linolsäure kann Kortison ersetzen • Harninkontinenz – Körpereigene Muskelzellen stoppen den Harndrang • Mittelmeerdät – Gesunde Gefäße mit Olivenöl und Walnüssen .....	12
<b>Stürze vermeiden</b> Vitamine und Gleichgewichtsübungen verschaffen Ihnen einen sicheren Stand .....	8		