

# Länger und gesünder leben

4/2007

APRIL

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Selbsthilfegruppe zur Verkaufsförderung

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

„Jeder Krebspatient verdient die bestmögliche Behandlung!“ Das ist die Forderung der im Jahr 2006 gegründeten europaweiten Selbsthilfeorganisation „Cancer United“ („Gemeinsam gegen Krebs“). Doch würden Sie diesen im Prinzip ja richtigen Slogan auch dann unterstützen, wenn Sie wüssten, dass sich hinter „Cancer United“ in Wahrheit lediglich eine geschickt in Szene gesetzte teure Marketingkampagne des Pharmaunternehmens Roche verbirgt? Einziges Ziel: Der Hersteller diverser Krebsmedikamente will seine Absatzzahlen in ganz Europa in die Höhe treiben. Dabei unterstellt er, dass eine Krebsbehandlung nur dann „bestmöglich“ sei, wenn seine eigenen, immens teuren und zum Teil umstrittenen Medikamente zum Einsatz kommen.

Bis zum Jahr 2008 will „Cancer United“ in der ganzen EU 1 Million Unterschriften sammeln, um seiner Forderung Nachdruck zu verleihen. Unser Rat: Falls Sie irgendwo von „Cancer United“ zur Unterschrift aufgefordert werden, verweigern Sie diese und fragen Sie einmal nach, weshalb das Unternehmen Millionen in solche Marketingaktionen investiert, anstatt seine Medikamentenpreise zu senken. Denn nur das wäre wirklich im Sinne vieler Patienten!

Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

Zs. A  
5984

ZB MED

## Alzheimer

### Was Sie bei einer beginnenden Gedächtnisschwäche unbedingt tun sollten

Kleinere Aussetzer des Gedächtnisses sind meist harmlos, können aber auch erste Anzeichen von Alzheimer sein. Glücklicherweise schreiten solche Vorstufen seltener zum Endstadium voran als gedacht, wie eine aktuelle Studie zeigt. Vor allem dann nicht, wenn Sie die von uns empfohlenen Gegenmaßnahmen ergreifen. Brandneue Forschungsergebnisse belegen, dass Sie mit Vitalstoffen, gesunder Ernährung und Sport Ihr Demenzrisiko um bis zu 70 % senken.

Schon heute gibt es etwa 1 Million Demenz-Kranke in Deutschland; bis zum Jahr 2050 wird sich diese Zahl verdoppeln. Angesichts steigender Lebenserwartung wird es für Sie also immer wichtiger, sich schon jetzt rechtzeitig vor Alzheimer und anderen Formen von Demenzerkrankungen zu schützen. Wie die Krankheit genau entsteht, ist noch nicht ganz klar, aber viele der Risikofaktoren haben die Wissenschaftler bereits identifizieren können.

#### Zu den Risikofaktoren für Demenzerkrankungen zählen:

- ◆ Gefäßschäden (Arteriosklerose)
- ◆ Bluthochdruck
- ◆ hohe Cholesterinwerte
- ◆ hohe Homocysteinwerte
- ◆ Vitalstoffmangel, einseitige Ernährung
- ◆ Bewegungsmangel
- ◆ wenig soziale Kontakte
- ◆ eintönige Lebensweise (keine Hobbys, hoher Fernsehkonsum)

## In dieser Ausgabe

### Alzheimer

Was Sie bei einer beginnenden Gedächtnisschwäche unbedingt tun sollten ..... 1

### Arzneimittel-Fälschungen

Vorsicht beim Kauf im Internet – So schützen Sie sich vor Medikamenten-Betrug ..... 4

### Breath-Walking

Eine neue Kombination aus Yoga und Gehen baut Stress besser ab ... 5

### Chinesische Medizin

Alkohol- und Nikotinsucht: Mit der Kudzu-Bohne fällt Ihnen das Aufhören leichter ..... 7

### Anti-Aging

Das Beste aus der Traube: So bleiben Sie länger jung mit der Rotweinstein-Medizin ..... 8

### Leinsamen

Das ideale Heilmittel bei Entzündungsschmerz und Verdauungsproblemen ..... 10

### AKTUELLES

Einnahme von Medikamenten – Tabletten teilen: Preisgünstig, aber nicht ungefährlich • Herzschutz – Trinken Sie Ihren Tee besser ohne Milch • Asthma – Experten warnen vor Sprays mit Salmeterol ..... 11

Blutdruckmessung – Lassen Sie die Werte unbedingt an beiden Armen bestimmen • Apfelsaft – Bevorzugen Sie naturtrübe Sorten • Diabetes – Insulin erhöht das Darmkrebsrisiko • Migräne – Vorsicht vor zweifelhafter OP-Methode! ..... 12