

# Länger und gesünder leben

5/2007

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Gefährliche Vitalstoffe?

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

Vielleicht sind Sie auch in den letzten Wochen von Meldungen aufgeschreckt worden, wonach Vitalstoff-Präparate gefährlich sein sollen. Wir können Sie beruhigen: Alles ist – wie so oft – nicht viel mehr als heiße Luft.

Dänische Forscher hatten in einer zusammenfassenden Auswertung von 68 Studien herausgefunden, dass so genannte Antioxidantien (Beta-Carotin, Selen, Vitamin C und E) angeblich die Sterblichkeit erhöhen. Viele Medien haben dieses unerwartete Ergebnis aufgegriffen und ungeprüft verbreitet. Dabei gibt es daran viel zu bemängeln – z. B. waren die bewerteten 68 Vitalstoff-Studien recht willkürlich aus einer Masse von mehr als 2.000 herausgepickt worden. Ausgeschlossen wurden u. a. solche, bei denen keine Todesfälle auftraten. Ein fragwürdiges Vorgehen, wenn man das Todesrisiko bestimmen möchte!

Professor Hans Konrad Bialsaki, Ernährungsmediziner von der Universität Hohenheim, sagt deshalb: „Diese Studie ist mehr Populismus als Wissenschaft. Sie gibt keinen Anlass, die positive Wirkung von Vitaminen neu zu bewerten.“ Dem schließen wir uns ausdrücklich an. Denn es gibt deutliche Belege, dass Vitalstoffe vielen Patienten nutzen. In unserem Titelbeitrag zur Krebstherapie finden sie dazu die neuesten Beweise.



Ihr  
ZS-A  
5984

**ZB MED**  
Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Krebstherapie

### Jetzt bewiesen: Hoch dosiertes Vitamin C und Selen sind unverzichtbar

Krebspatienten haben einen erhöhten Bedarf an Vitalstoffen. Viele Schulmediziner glauben allerdings, dass entsprechende Präparate bei Krebs eher schaden als nützen. Erst in den letzten Monaten konnten Forscher jedoch erneut belegen, dass Vitamine und Spurenelemente Ihre Chancen bei Krebs eindeutig verbessern. So senkt Vitamin C die Rückfallrate um 50 %, und Selen schaltet die wichtigsten Anti-Krebsgene an, über die unser Körper verfügt.

Internationale Krebsexperten gehen davon aus, dass 30 bis 40 % aller Krebsfälle durch eine gesunde Ernährung zu vermeiden wären. Die wichtigsten Schutzstoffe in der Nahrung sind **Vitamine, Mineralien** sowie die so genannten **sekundären Pflanzenstoffe** (z. B. Carotinoide, Polyphenole, Flavonoide).

Vitalstoffe sind daher unerlässlich, um Ihr Krebsrisiko so gering wie möglich zu halten und Tumoren wirksam vorzubeugen.

#### So schützen Vitalstoffe Sie vor Krebs:

- ◆ Sie fangen schädliche Sauerstoffradikale ab (Antioxidantien).
- ◆ Sie aktivieren das Immunsystem.
- ◆ Sie verhindern die Entstehung von krebsauslösenden Stoffen im Körper.
- ◆ Sie fördern die Ausscheidung krebsfördernder Substanzen.
- ◆ Sie verhindern ein ungebremses Wachstum von Krebszellen.

## In dieser Ausgabe

### Krebstherapie

Jetzt bewiesen: Hoch dosiertes Vitamin C und Selen sind unverzichtbar ..... 1

### Hautschäden durch Medikamente

Welche Arzneimittel Ihre Sonnenempfindlichkeit erhöhen ..... 4

### Vegetarische Ernährung

Die 3 größten Vorurteile über Fleischverzicht und was dahinter steckt ..... 5

### Nervenschutz

Wie Ihnen ein fast vergessener Wirkstoff bei Tinnitus und Schlaganfall hilft ..... 7

### Laser-Akupunktur

Licht statt Stiche: die sanfte Methode gegen Schmerzen und Allergien ..... 8

### Trockene Augen

Warum Yoga und Homöopathie besser wirken als Kortison und Antibiotika ..... 9

### AKTUELLES

**Übergewicht** – Das Todesrisiko steigt um das Dreifache • **Parkinson** – Medikamente können Herzklappen schädigen • **Schlaganfall** – Gefahr durch Feinstaub ..... 11

**Alzheimer** – Geistig fit durch Niacin • **Herz- und Gefäßschutz** – Kochen Sie Knoblauch nur kurz mit • **Folsäure** – Das B-Vitamin erhält Ihr Hörvermögen • **Ballaststoffe** – Schutz auch vor Brustkrebs ..... 12