

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

In dieser Ausgabe

- Labormedizin verstehen**
Was Blut- und Urin-Untersuchungen wirklich über Ihre Gesundheit aussagen 1
- Auf einen Blick**
Diese Laborwerte sollten Sie kennen 3
- Die wichtigsten Routine-messungen**
Auch wenn Sie sich gesund fühlen: Diese Tests können Ihr Leben retten 4
- Bestimmung von Vitalstoffen**
Vorsicht: Hinter unerklärlichen Beschwerden verbirgt sich oft ein Vitaminmangel! 7
- Alternative Blut- und Stuhltests**
Detektivische Feinarbeit klärt Ursachen von Schmerzen und Allergien auf 9
- Diagnostik von Umwelt-erkrankungen**
Krank durch Chemikalien? Wie Sie endlich Klarheit bekommen 11
- Anti-Aging**
Frei Radikale lassen Sie schneller altern: So messen Sie Ihre Belastung 12

Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben:

Länger und gesünder leben ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden und Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Humanbiologen, garantiert die Verlässlichkeit der medizinischen Informationen. So können Sie Krankheiten vorbeugen, Ihre Lebensspanne verlängern und noch in fortgeschrittenem Alter das Leben bei höherer Lebensqualität genießen.

Labormedizin verstehen

Was Blut- und Urin-Untersuchungen wirklich über Ihre Gesundheit aussagen

Laborwerte sind unverzichtbar, damit Ihr Arzt eine Krankheit rechtzeitig erkennen und behandeln kann. Doch viele Werte werden bestimmt, ohne dass Ihnen Ihr Therapeut erklärt, was die Begriffe aus dem Medizinerlatein überhaupt bedeuten. Was Sie wissen sollten, um Ihren Arzt richtig zu verstehen, erfahren Sie jetzt in diesem Spezialreport: Welche Messungen wichtig sind, auf welche Sie verzichten können und was sich hinter einem abweichenden Wert verbergen kann.

Warum zapft Ihnen Ihr Hausarzt eigentlich bei fast jeder Untersuchung ein paar Milliliter Blut ab? Und weshalb werden Sie beim Urologen jedes Mal mit dem berühmten kleinen Becher auf die Toilette geschickt? Vielleicht sind auch Ihnen diese Fragen schon einmal durch den Kopf gegangen. Bisher war ja sowieso immer alles in Ordnung!

Die Antwort ist im Grunde ganz einfach: Aus Ihrem Blut – eventuell

ergänzt durch eine Urin- oder Stuhlprobe – lassen sich viele Krankheiten des Körpers ablesen wie aus einem offenen Buch.

Doch nicht jede vom Normalwert abweichende Messung – sei es z. B. der Cholesterin- oder der Blutzuckerspiegel – bedeutet automatisch, dass Sie tatsächlich ernsthaft erkrankt sind. Das kann meist erst durch eingehende weitere Untersuchungen bestätigt oder ausgeschlossen werden. Umge-

Das Blut – eine wichtige Informationsquelle



Die Zusammensetzung der Blutflüssigkeit (Serum) und der Blutzellen sagt viel über Ihre Gesundheit aus. Viele Krankheiten hinterlassen hier bereits deutliche Spuren, bevor die ersten Beschwerden auftreten. ① rotes Blutkörperchen (Erythrozyt), ② weißes Blutkörperchen (Leukozyt), ③ Blutplättchen (Thrombozyt).