

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Unbestechliche Ärzte

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

Seit einigen Monaten gibt es eine Ärztevereinigung mit dem seltsamen Namen „Mein Essen zähl' ich selbst“. Ganz ehrlich: Über kaum eine Neugründung habe ich mich so gefreut wie über diesen Verein. Denn darin haben sich endlich jene Mediziner zusammengeschlossen, die der Pharmaindustrie entschieden die Stirn bieten. Sie wollen sich von ihr nicht mehr durch Einladungen in teure Restaurants oder zu exquisiten Reisen „sanft“ bestechen lassen. Der Verein lehnt diese mittlerweile leider gängige Praxis kategorisch ab. Seine Forderung: Das Verschreibungsverhalten der Ärzte soll sich ausschließlich am Wohl des Patienten orientieren!

Ich finde, das ist eigentlich eine Selbstverständlichkeit. Doch die 15.000 Pharmareferenten in Deutschland sind psychologisch gut geschult und wissen genau, wie sie die Ärzte auf ihre Seite ziehen können. Denn zumindest unterbewusst verschreiben Mediziner die Medikamente solcher Firmen öfter, von denen sie sich am besten hofiert fühlen. Dieses auf Gegenseitigkeit beruhende System hat sich schleichend etabliert, und vielen Ärzten ist gar nicht bewusst, wie anstößig und patientenfeindlich es eigentlich ist.

Daher wünsche ich dem neuen Verein viel Erfolg. Vielleicht fragen auch Sie einmal Ihren Arzt, ob er schon von ihm gehört hat.

Ihr



ZsA  
5984

Ulrich Fricke

ZB MED

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Kalzium

### Ihre beste Versicherung gegen Allergien, Darmkrebs und Bluthochdruck

Sicher wissen Sie, dass Kalzium ein wichtiger Baustoff für Ihre Knochen ist. Doch ist Ihnen bekannt, dass es außerdem Ihr Darmkrebsrisiko um mindestens 20 % verringert und Ihren Blutdruck senkt? Auch die Haut benötigt in den Sommerwochen eine Extraportion Kalzium, um sich gegen die aggressive Sonnenstrahlung zu wehren. Wir helfen Ihnen bei der Wahl des richtigen Präparats, denn hier bedeutet teurer nicht unbedingt besser.

Kalzium ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff unseres Organismus. Sein Anteil liegt bei etwa 2 % der Körpermasse, d. h., Ihr Körper dürfte etwa 1 bis 1,5 kg Kalzium enthalten. Zu fast 99 % liegt dieses Kalzium in den Knochen und Zähnen vor, für deren Festigkeit es eine entscheidende Rolle spielt. Daher gilt der Mineralstoff als wichtigster Schutzstoff vor Osteoporose (Knochenschwund). Doch auch das restliche 1 % des Kalziumanteils ist von großer Bedeutung.

#### Das sind die Aufgaben von Kalzium im Organismus:

- ◆ Es festigt Knochen und Zähne.
- ◆ Es unterstützt die Erregungsleitung in den Nerven.
- ◆ Es sorgt für die Kontraktion der Muskelzellen.
- ◆ Es stimuliert die Freisetzung von Hormonen und Botenstoffen.
- ◆ Es reguliert die Blutgerinnung.
- ◆ Es dichtet die Zellverbände in Blutgefäßen und Darm ab.

### In dieser Ausgabe

**Kalzium**  
Ihre beste Versicherung gegen Allergien, Darmkrebs und Bluthochdruck ..... 1

**Tiere als Krankheitsüberträger**  
Tollwut, Würmer, Salmonellen: So wird Ihr Haustier nicht zur Keimschleuder ..... 4

**Parkinson**  
Mit Glutathion und Coenzym Q<sub>10</sub> bremsen Sie den Untergang der Gehirnzellen ..... 5

**Kurzsichtigkeit**  
Die sichere Alternative zur Laseroperation: Kontaktlinsen für die Nacht .. 7

**Trauern**  
Wie Sie schmerzliche Verluste überwinden, ohne körperlich krank zu werden ..... 8

**Eigenbluttherapie**  
Chronisch krank? So schöpfen Sie neue Immunkraft aus Ihrem Lebenssaft ..... 9

**AKTUELLES**

**Bluthochdruck** – Akupunktur statt Medikamente • **Immunstärkung** – Selen hilft sogar HIV-Infizierten • **Bauchspeicheldrüsenkrebs** – Zwiebeln und Kohl senken Ihr Risiko • **Rheuma-Mittel** – Vorsicht vor dubiosen Verkaufspraktiken ..... 11

**Zahngesundheit** – Lassen Sie Ihre Prothese kostenfrei beim Zahnarzt checken • **Depressionen** – Genauso gefäßschädigend wie das Rauchen • **Übergewicht** – Fischöl unterstützt Sie beim Abspecken ..... 12