

Länger und gesünder leben

4/2008

APRIL

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

Sinkender Obstkonsum

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Alles wird teurer: Strom, Heizung, Benzin und leider auch unsere Lebensmittel. Und das hat offensichtlich auch erste Auswirkungen auf unsere Gesundheit – denn immer mehr Menschen sparen am falschen Ende, nämlich beim Kauf von Obst und Gemüse. Eine neue Studie der Zentrale für Ernährungswirtschaft in Bonn hat ergeben, dass 2007 jeder Deutsche durchschnittlich 12 Kilogramm weniger Frischkost gekauft hat als noch im Jahr 2004.

Ich finde, das ist ein absolut alarmierender Trend. Sie kennen sicherlich die Devise „Fünfmal Obst und Gemüse am Tag“. Nur dann ist Ihre Versorgung mit Vitalstoffen wirklich gesichert. Pro Tag wären das etwa 600 bis 700 Gramm. Doch die neuen Verkaufszahlen belegen, dass hier zu Lande der durchschnittliche Tagesverbrauch nur noch bei 400 Gramm liegt – bei fallender Tendenz! Daher mein Appell an Sie: Greifen Sie am Marktstand oder im Obst- und Gemüseregal wieder öfter zu.

Falls es finanziell eng wird, verzichten Sie lieber auf teure Südfrüchte. Einheimische saisonale Produkte sind ohnehin nicht nur preisgünstiger, sondern auch deutlich weniger mit Pestiziden belastet als Importware.

Ihre Gesundheit ist Ihr höchstes Gut – und daher kein Bereich, wo sich Sparen lohnt.



Ihr

Zs. A. Ulrich Fricke

5984

ZB MED

Ulrich Fricke
Chefredakteur

Arthrose

Besser als Schmerzmittel: Diese Vitalstoffe stabilisieren Ihren Gelenkknorpel

Endlich eine positive Nachricht für Menschen, die sich mit Gelenkproblemen plagen: Es gibt viel bessere Therapien, als die Schmerzen mit immer höheren Dosen an schädlichen Medikamenten zu betäuben. Lesen Sie, wie Sie mit den zwei natürlichen – aber nahezu unbekannt – Substanzen Glukosamin und MSM den zerstörten Knorpel wieder aufbauen. Wir nennen Ihnen die besten Präparate und sagen Ihnen, wie Sie Ihre Gelenke zusätzlich entlasten können.

Wenn es eine Krankheit gibt, auf die die Bezeichnung „Volksleiden“ wirklich zutrifft, dann ist das eindeutig die Arthrose. Dennoch gab es hier zu Lande lange Zeit keine offiziellen Zahlen über ihre Verbreitung. Erst eine Erhebung der Universität Heidelberg aus dem Jahr 2006 zeigte das wahre Ausmaß: 20 Millionen Deutsche sind von der schmerzhaften Gelenkerkrankung betroffen. Und je älter Sie werden, desto höher ist Ihr Risiko – im Alter über 60 Jahre leidet

fast jeder dritte Deutsche an einer Arthrose.

Bis zu den Wechseljahren sind Frauen seltener von Arthrose betroffen als Männer (siehe Abbildung auf Seite 3). Doch etwa ab dem 60. Lebensjahr dreht sich die Geschlechterverteilung um. Das ist ein Hinweis darauf, dass weibliche Geschlechtshormone (Östrogene) eine gelenkschützende Wirkung entfalten.

Arthrose beruht meist auf einer allmählichen Abnutzung der Knorpel-

In dieser Ausgabe

Arthrose

Besser als Schmerzmittel: Diese Vitalstoffe stabilisieren Ihren Gelenkknorpel 1

Eierstockkrebs

Zwiebeln, B-Vitamine und wenig Fett – einen besseren Schutz gibt es nicht 4

Alkoholabhängigkeit

Wie Sie dem Teufelskreis der Sucht endlich entkommen 5

Kostenerstattung für Naturheilverfahren

Wahltarif oder Zusatzversicherung? Was sich für Sie wirklich lohnt 7

Wundheilung

Honig und Sauerstoff: Die besten Natur-Therapien gegen chronische Wunden 8

Löwenzahn

Schluss mit Entzündungen: So entgiften Sie mit einer 3-Wochen-Frühjahrskur 10

AKTUELLES

Darmkrebs – Vorsorgeuntersuchung bietet Schutz • Diabetes – Weniger Nervenschäden durch Alpha-Linolensäure • Olivenöl – Kein Risiko für Ihre Gefäße 11

Osteoporose – Schokolade schadet Ihren Knochen • Klinik-Check –

So finden Sie ein gutes Krankenhaus • Medizinische Studien – Naturheilmittel besser untersucht als Schulmedizin • Grüner Tee – Vitamin C steigert die Wirkung 12