

# Länger und gesünder leben

10/2008

OKTOBER

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Profit statt Patientensicherheit

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

Endlich hatten auch die deutschen Behörden erkannt, dass das Schmerzmittel Paracetamol alles andere als harmlos ist. Packungen, die insgesamt mehr als 10 g des Wirkstoffs enthalten (also mehr als 20 Tabletten à 500 mg), sollten ursprünglich ab Juli 2008 rezeptpflichtig werden. Eine vernünftige Maßnahme, die in fast allen anderen europäischen Ländern bereits seit vielen Jahren gültig ist. Der Grund: Die meisten Arzneimittelvergiftungen gehen auf Paracetamol zurück. Bereits eine Einmaldosis von 8 bis 10 g kann zu einem tödlichen Leberversagen führen, bei dauerhafter Einnahme genügen dafür bereits 7,5 g täglich.

Doch die Pharma-Lobby hat, mal wieder ganze Arbeit geleistet. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte hat den Termin für die Rezeptpflicht auf das kommende Jahr verschoben. Die Begründung: Damit solle die wirtschaftliche Belastung der Hersteller möglichst gering gehalten werden. Diesen Satz musste ich zweimal lesen, bevor ich ihn glauben konnte. Denn so eindeutig hat selten eine Behörde die Interessen der Industrie vor die der Patienten gestellt. Nur damit das Geld weiter munter sprudelt, werden neue Paracetamol-Tote in Kauf genommen. Von den Herstellern habe ich nichts anderes erwartet, aber dass hier auch der Staat mitspielt, ist ein Skandal!



Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Immunstärkung

### Starten Sie jetzt: Heilpilze aus Fernost machen Schluss mit häufigen Infekten

Mit dem Herbst beginnt die Zeit der Schnupfenviren. Deshalb sollten Sie bald mit der richtigen Vorbeugung beginnen. Vielleicht haben Sie es bisher mit Immunstärkern wie Echinacea, Zink oder Vitamin C probiert. Nun haben Sie einen weiteren Trumpf in der Hand: Extrakte aus Heilpilzen. Allerdings enthalten nur spezielle Präparate die Wirkstoffe, auf die es ankommt. Wir nennen Ihnen gute Produkte und sagen Ihnen, worauf Sie beim Kauf achten müssen.

Pilze werden zwar von Laien oft den pflanzlichen Lebewesen zugerechnet, aber biologisch bilden sie neben Pflanzen und Tieren ein drittes, vollkommen eigenständiges Reich. Sie stehen in vielen Eigenschaften sogar primitiven einzelligen tierischen Lebewesen deutlich näher als Pflanzen, mit denen sie im Prinzip nur die „verwurzelte“ Lebensweise gemein haben.

Daher enthalten Pilze auch zahlreiche Substanzen, die in der gesam-

ten Natur einmalig und damit auch für die Medizin von Interesse sind. Dazu zählen vor allem die so genannten **Beta-Glucane**: speziell verzweigte Kettenmoleküle, die aus hunderten wie auf einer Perlenschnur aufgereihten Zuckermolekülen bestehen (ihr chemisch korrekter Name lautet übrigens (1,3),(1,6)-Beta-D-Glucan, und auf diesen sollten Sie beim Kauf entsprechender Präparate unbedingt achten). Beta-Glucane sind ein Bestandteil der Pilz-Zellwände und für die immun-

## In dieser Ausgabe

### Immunstärkung

Starten Sie jetzt: Heilpilze aus Fernost machen Schluss mit häufigen Infekten ..... 1

### Diagnostik

Erstaunlich: Was die Handschrift über Ihre Gesundheit verrät ..... 4

### Arzneimittel richtig anwenden

Achtung: Diese Nahrungsmittel behindern die Wirkung Ihrer Medikamente! ..... 5

### Tinnitus

Natur ist Trumpf: Sauerstoff und Hypnose lassen die Ohrgeräusche verstummen ..... 7

### Infektionen

Neuer Test beim Arzt zeigt an, ob Sie wirklich ein Antibiotikum benötigen ..... 9

### Ölschiefersalbe

Ein Schwefel-Wirkstoff zieht Entzündungen und Schmerzen aus Ihrem Körper ..... 10

### AKTUELLES

**Diabetes** – Manche Medikamente haben keinen Nutzen • **Herzinfarkt** – Auch pflanzliche Omega-3-Fettsäuren schützen Ihre Gefäße • **Ernährung** – Wenig sinnvoll: Gemüse und Obst aus der Flasche ..... 11

**Reizdarm** – Studie: Pfefferminzöl lindert die Beschwerden • **Schlaganfall** – Zu wenig oder zu viel Schlaf erhöhen das Risiko • **Prostatakrebs** – OP im frühen Stadium oft unnötig • **Depressionen** – Ist Homocystein schuld an gestörter Gehirnfunktion? ..... 12