

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



1/2009

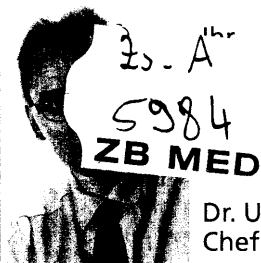
## Gesundheit in der Krise

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

An dieser Stelle greife ich meist Dinge auf, die bei uns im Gesundheitswesen schief laufen und die mich in den vergangenen Wochen wütend gemacht haben. Wenn ich heute „sanftere“ Töne anschlage, dann vor allem deshalb, weil ich mich zusammen mit dem ganzen Redaktionsteam darüber freue, dass wir in diesem Monat das 10-jährige Jubiläum von Länger und gesünder leben feiern dürfen. Unsere Erfolgsgeschichte zeigt, dass Ihr Bedürfnis nach unabhängigen und kritischen Gesundheitsinformationen unvermindert groß ist. Wir versprechen Ihnen: Auch in den nächsten 10 Jahren werden wir unserer Linie treu bleiben!

Denn nicht erst seit der momentanen weltweiten Finanzkrise ist klar, dass die Krankenkassen ihre Leistungen noch weiter zurückfahren müssen. Gleichzeitig werden die Pharma-Unternehmen versuchen, ihre Umsatzziele mit noch aggressiveren Kampagnen zu erreichen, um die derzeit arg gebeutelten Aktienkurse wieder hochzupäppeln. Um Ihre Gesundheit geht es dabei meist weniger. Wahrlich keine guten Zukunftsaussichten für kranke Menschen.

Gerade jetzt heißt es also, den Kopf nicht in den Sand zu stecken, sondern aktiv nach guten und günstigen Alternativen in der Medizin Ausschau zu halten. Dabei werden wir Sie weiterhin begleiten!



Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Anti-Aging

### So bremsen Sie die Zellalterung mit Carnitin, Liponsäure & Co.

Vermutlich haben nur die wenigsten von Ihnen etwas über die „Mitochondriale Medizin“ gehört. Dieser neue Zweig der Medizin befasst sich mit den Alterungsprozessen, die in den „Kraftwerken“ unserer Zellen ablaufen: den Mitochondrien. Inzwischen steht fest, dass sie an Krankheiten wie Alzheimer, Schlaganfall oder Diabetes maßgeblich beteiligt sind. Mit unserem dreistufigen Mitochondrien-Schutzprogramm können Sie solche Alterungsprozesse schon heute stoppen.

Mit steigendem Alter macht unser Körper deutliche Veränderungen durch: Die Muskulatur wird schwächer, die Herzleistung sinkt, die Abwehrkräfte lassen nach, und auch für Ihre geistige Fitness müssen Sie jetzt mehr tun als noch in jungen Jahren. Warum ist das so?

Zu den bekannten Gründen zählen u. a. sinkende Hormonspiegel, Zellschädigungen durch freie Radikale, sich anhäufende Fehler im Erbgut (Mutationen) oder die sinkende Akti-

vität wichtiger Immunzellen. Doch erst vor etwa zehn Jahren haben Mediziner eine weitere Ursache für das Altern gefunden: Schäden in den Kraftwerken der Körperzellen, den Mitochondrien. In älteren Körperzellen häufen sich nämlich gerade dort Fehler an, die dann zu Krankheiten und Alterungsprozessen beitragen (siehe Grafik auf Seite 2). Dieser brandneue und faszinierende Zweig der Medizin wird als „Mitochondriale Medizin“ bezeichnet.

## In dieser Ausgabe

### Anti-Aging

So bremsen Sie die Zellalterung mit Carnitin, Liponsäure & Co. .... 1

### Reizdarm

Mythos entlarvt: Die Psyche ist nur selten schuld an Verdauungsbeschwerden ..... 4

### Atlas-Therapie

Wie die sanfte Wirbelbehandlung Migräne lindert und Ihren Blutdruck senkt ..... 6

### Das Glück finden

So helfen Ihnen Optimismus und Lebensfreude, lange gesund zu bleiben ..... 7

### Koronare Herzkrankheit

Stents: Moderne Alternativen zum Bypass – aber welche sind die besten? ..... 9

### Gewürznelken

Rasche Hilfe bei Zahnweh, Entzündungen und Gelenkschmerzen ..... 10

### AKTUELLES

**Bluthochdruck** – Hibiskus-Tee senkt Ihre Werte • **Körperliche Fitness** – Spezial-Aminosäure gibt Ihnen neue Muskelkraft • **Umweltschadstoffe** – Lungenkrebs durch Tonerstaub ... 11

**Arzneimittel** – Umstrittene Abnehmpille Acomplia endlich vom Markt • **Hauterkrankungen** – Vitamin D verhindert Entzündungen • **Parkinson** – Nordic Walking verbessert die Leistungsfähigkeit • **Krankenversicherung** – So finden Sie den günstigsten Wahltarif. .... 12