

# Länger und gesünder leben



5/2009

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Unterdrückte Wahrheit

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

Vor zwei Monaten hatten wir Sie vor tödlichen Nebenwirkungen durch Antipsychotika bei Alzheimer gewarnt. Diese Mittel sollen die Aggressionen und Ängste der geistig verwirrten Patienten dämpfen. Doch britische Wissenschaftler hatten herausgefunden, dass die Präparate nach drei Jahren die Sterberate verdoppeln. Und wie reagiert die Ärzte-Presse auf diesen neuerlichen Pharmaskandal? So gut wie nicht! In der größten deutschen Tageszeitung für Ärzte konnte ich dazu bis jetzt gerade einmal eine 14-zeilige Meldung finden – versteckt irgendwo im Inneren des Blatts und dazu noch mit beschönigenden falschen Zahlen.

Ich halte es für wichtig, dass Sie von diesen Risiken erfahren. Doch noch wichtiger wäre, dass auch unsere Ärzte darüber informiert werden. Denn sie verordnen Psycho-Wirkstoffe wie Haloperidol oder Risperidon mittlerweile fast jedem zweiten deutschen Alzheimer-Patienten. Warum schweigen ausgerechnet die entscheidenden Medien? Die bittere Wahrheit: weil sie ihre besten Anzeigenkunden – die Pharma-Firmen – nicht vergraulen wollen.

Dieses Beispiel zeigt einmal mehr, wie wichtig es für Sie als Patient ist, sich selbst zu informieren. Und zwar in unabhängigen Medien wie Länger und gesünder leben, die die Wahrheit nicht verschweigen (müssen)!

Ihr

*Ulrich Fricke*

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur



ZB MED

## Riboflavin

### Stress, Medikamente, Diabetes: Warum Sie jetzt dringend Vitamin B<sub>2</sub> benötigen

Wenn Sie sich momentan ständig schlapp fühlen, muss das nicht die Frühjahrsmüdigkeit sein. Oft verbirgt sich dahinter ein Mangel an B-Vitaminen. Diese kurbeln Ihren Stoffwechsel an und sorgen damit in Stress- und Belastungsphasen für ungeahnte Energieschübe. Das gilt besonders für das Vitamin B<sub>2</sub>. Erste Hinweise auf einen Mangel gibt Ihnen unser Selbsttest. Anhand eines 3-Stufen-Plans finden Sie dann für Ihre Situation das richtige Präparat.

**K**aum ein anderes Vitamin erfüllt im Körper so vielfältige Aufgaben wie das Vitamin B<sub>2</sub>. Beispielsweise sind die wichtigsten antioxidativen Enzyme in unseren Körperzellen auf das Vitamin angewiesen. Diese schützen Sie vor den Schäden durch freie Sauerstoffradikale (siehe Abbildung auf Seite 3). Die wichtigste Aufgabe des Vitalstoffs ist zweifelsohne die **Energiegewinnung**, wobei das Vitamin B<sub>2</sub> entscheidende Schlüssel-Enzyme bei ihrer Arbeit unterstützt.

*Diese Funktionen erfüllt Vitamin B<sub>2</sub> im Körper:*

- Energiegewinnung aus Kohlenhydraten und Fetten
- Aktivierung anderer Vitamine (Niacin, Vitamin B<sub>6</sub>, Folsäure)
- Regeneration und Wachstum von Körpergewebe
- Schutz vor aggressiven Sauerstoffradikalen
- bessere Aufnahme und Verwertung von Eisen

## In dieser Ausgabe

### Riboflavin

Stress, Medikamente, Diabetes: Warum Sie jetzt dringend Vitamin B<sub>2</sub> benötigen ..... 1

### Narbenpflege

Wie Sie störende Hautwucherungen mit natürlichen Methoden verhindern ..... 4

### Nesselsucht

Oft unerkant: Hinter juckenden Quaddeln stecken häufig verborgene Infekte ..... 5

### Reisedurchfall

Neues Antibiotikum: Gleicher Schutz bei weniger Nebenwirkungen ..... 7

### Notfälle

Welche neuen Erste-Hilfe-Regeln Sie bei Herzstillstand unbedingt kennen sollten ..... 8

### Süßholzwurzel

Mit dem Wirkstoff der Lakritze gegen Husten und Magenbeschwerden ..... 10

### AKTUELLES

**Krebs** – Vitalstoffe und Bewegung senken Ihr Risiko um 34 % • **Rückenschmerzen** – Auf Röntgen kann meist verzichtet werden • **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** – Vitamin K schützt Ihre Gefäße ..... 11

**Alzheimer** – Kaffee hält Ihre Gehirnzellen fit • **Umweltverschmutzung** – Studie zeigt: Saubere Luft verlängert Ihr Leben • **Infektionsschutz** – Atemmasken wirken effektiv • **Entspannung** – Massagesessel teuer, aber unwirksam ..... 12