

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



5/2010

MAI

Geschäft mit der Unlust

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Es ist schon erschreckend: Heute werden fünfmal mehr Forschungsgelder in Medikamente für die männliche Potenz und in Silikon für Frauen investiert als in Wirkstoffe gegen die Alzheimer-Krankheit. Das zeigt, wovon sich die Gesundheitsindustrie die höchsten Einnahmen verspricht. Denken Sie nur an die Einführung von Viagra®: Über Werbung und filigran beeinflusste Medien wurde ein Bedarf für Pillen geweckt, die vorher wirklich niemand brauchte. Und derzeit sind die PR-Strategen der Pharmariesen gerade dabei, einen ähnlich lukrativen Coup vorzubereiten. Zielgruppe sind diesmal die Frauen. Es wird suggeriert, dass bis zu 30 % von ihnen an sexueller Lustlosigkeit leiden. Und wie der „Zufall“ so spielt, befindet sich ein neuer Wirkstoff (Flibanserin), der dieses Problem beseitigen soll, in der Endphase seiner Erprobung. Das Marktpotenzial ist ähnlich riesig wie bei Viagra – und schon blitzen die Dollar-Zeichen in den Augen der Pharmamanager.

Fallen Sie bitte nicht auf diesen faulen Trick herein. Denn der angepriesene Wirkstoff ist altbekannt und in Studien als Antidepressivum durchgefallen. Gelegentliche sexuelle Unlust ist keine Krankheit und bedarf keiner Pille. Etwas Entspannung und ein einfühlsames Gespräch mit Ihrem Partner sind wirkungsvolle (und sehr preisgünstige) Gegenmaßnahmen.



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

78A
5984
ZB MED

Schaufensterkrankheit

Risiko Herzinfarkt: Wie Sie Gefäßschäden in den Beinen frühzeitig erkennen

Schmerzhafte Durchblutungsstörungen in den Beinarterien sind keine Bagatelle. Zwei Drittel der Patienten sterben früher oder später an einem Herzinfarkt. Grund genug, schon die ersten Beschwerden beim Arzt abklären zu lassen. Wir sagen Ihnen, welche Warnzeichen Sie dabei besonders beachten sollten und welche Fehler Ihr Arzt unbedingt vermeiden muss. Mit Ginkgo, Liponsäure und einfachen Bewegungsübungen können Sie das Risiko zusätzlich senken.

Schmerzen in den Beinen, oft verbunden mit ständig kalten Füßen – das sind die typischen Anzeichen einer arteriellen Verschlusskrankheit. Daran leiden in Deutschland bis zu 10 Millionen Menschen. Jeder Fünfte über 65 Jahren ist davon betroffen, doch nur die wenigsten ahnen etwas davon.

Schuld an den Beschwerden sind Ablagerungen in den Arterien der Beine (die Arme sind nur bei 5 bis 10 % der Patienten betroffen), die die Gefäße nach und nach verstopfen.

Solche Arteriosklerose-Plaques an den Gefäßwänden bestehen u. a. aus Cholesterin, Fett, Blut- und Immunzellen, etwas Kalk sowie Bindegewebe. Sie behindern den Blutfluss und somit die Versorgung der hinter dem Verschluss liegenden Gewebe.

Da die Betroffenen oft nur noch kürzere Strecken schmerzfrei gehen können, legen sie oft eine Pause ein – um von ihrem Leiden abzulenken, tun sie das oft vor Schaufenstern. Daher rührt der volkstümliche Name „Schau-

In dieser Ausgabe

Schaufensterkrankheit

Risiko Herzinfarkt: Wie Sie Gefäßschäden in den Beinen frühzeitig erkennen 1

Stress

Rechtzeitig gegensteuern: Ein Speicheltest zeigt jetzt Ihre Belastung an 4

Cholin

Nicht nur Nervennahrung: So stärkt der Vitalstoff Ihre Gefäße und Ihre Sehkraft 5

Fisch

Quecksilber, Lagerung und Artenschutz: Darauf sollten Sie beim Kauf achten 7

Musiktherapie

Reha-Chance: Wie Ihnen sanfte Töne nach Herzinfarkt und Schlaganfall helfen 8

Uzara

Reisedurchfall: Warum die Heilpflanze aus Südafrika in Ihr Gepäck gehört 10

AKTUELLES

Rückenschmerzen – Psychotherapie lindert die Beschwerden • Osteoporose – Bewirken „knochenstärkende“ Medikamente das Gegenteil? • Krebs – Tabakrauch hinterlässt giftige Ablagerungen 11

Allergien – Folsäuremangel könnte schuld sein • Gallensteine – Neuer Risikofaktor für Diabetes • Schlafmedizin – Mittagsruhe stärkt das Gedächtnis • Zahnerkrankungen – Mit Omega-3-Fettsäuren gegen Parodontitis 12