

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



8/2010

AUGUST

Fehlinformierte Ärzte?

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Fast jeder zweite über 60-Jährige leidet unter hohem Blutdruck. Allerdings werden die Patienten oft falsch behandelt. Dabei ist wissenschaftlich längst bekannt, dass harntreibende Mittel (Thiazid-Diuretika) meistens die beste Wahl wären. Das hatte 2002 die große US-amerikanische ALLHAT-Studie an über 40.000 Patienten ergeben. Doch Thiazide sind „alte“ Medikamente und im Vergleich zu „modernen“ Wirkstoffen billig. Und das passte der Pharmaindustrie nicht in den Kram: Sie setzte ihr Heer von Referenten in Bewegung, um die Studie bei Ärzten mit fadenscheinigen Argumenten madig zu machen.

In den USA gab es immerhin den Versuch, die Ärzte über staatliche Stellen unabhängig über die Studie zu informieren – doch die 150 „neutralen“ Referenten (mehr durften es wegen einer pharmagelenkten Debatte um „Steuergeldverschwendung“ nicht sein) waren hoffnungslos unterlegen: Wie eine aktuelle Untersuchung der Harvard-Universität in Boston/USA zeigt, erhalten auch acht Jahre nach ALLHAT weniger als die Hälfte aller Patienten ein Thiazid. Die letzten Zahlen für Deutschland zeigen das gleiche Bild.

Es gibt übrigens Ärzte, die sich strikt weigern, Pharmareferenten zu empfangen. Gehört Ihrer auch dazu?

Ihr

Ulrich Fricke



Dr. Ulrich Fricke
25 A
5984
Fricke
eur

ZB MED

Sicherheit von Mineralstoffen

Wie Sie Präparate richtig anwenden und sich vor Nebenwirkungen schützen

Mineralstoffe sind essenzielle Bausteine unseres Körpers. Er benötigt sie jedoch in fein abgestimmter Dosierung, denn sonst geraten wichtige Organfunktionen wie der Herzrhythmus, das Immunsystem oder die Darmtätigkeit durcheinander. Die häufigsten Neben- und Wechselwirkungen stellen wir Ihnen hier vor. Außerdem erfahren Sie, wie hoch ihr jeweiliger Mindestbedarf ist und warum Sie beispielsweise zu Zink unbedingt auch Kupfer einnehmen sollten.

Gerade im Sommer sind die Flüssigkeitsverluste über den Schweiß hoch. Selbst wenn wir uns nicht besonders anstrengen, verlieren wir täglich bis zu einem halben Liter; bei Hitze und Bewegung werden es schnell ein bis zwei Liter. Und darin gelöst sind auch wichtige Mineralien – vor allem Kalium und Natrium. Um diese Elektrolytverluste auszugleichen, setzen vielleicht auch Sie in der warmen Jahreszeit auf Mineralstoffpräparate.

Bei den handelsüblichen Präparaten müssen Sie dabei auch so gut wie keine Nebenwirkungen befürchten. Allerdings sollten Sie die Höchstdosierung nicht wesentlich überschreiten. Denn anders als z. B. bei den meisten Vitaminen ist der Abstand zwischen der Mindestdosis, die Sie täglich benötigen, und einer möglichen Überdosierung relativ klein. Bei der Einnahme von Mineralstoffen sollten Sie also sehr genau auf die richtige Dosierung achten.

In dieser Ausgabe

Sicherheit von Mineralstoffen Wie Sie Präparate richtig anwenden und sich vor Nebenwirkungen schützen	1	Schisandra Müde, schlapp und lustlos? Nutzen Sie jetzt das Stärkungsmittel der Chinesen	10
Diabetes Essig und indische Heilpflanzen senken Ihren Blutzucker auf natürliche Weise	4	AKTUELLES Länger leben – Trägheit ist das größte Todesrisiko • Schutz vor Herzinfarkten – Bevorzugen Sie Soja- oder Rapsöl • Arzneimittelrisiken – Säureblocker schwächen Ihre Knochen	11
Spiel- und Kaufsucht Unstillbare Gier nach Glück und Geltung: So finden Sie zurück ins Leben	5	Intensivmedizin – Bewegungsübungen verkürzen den Aufenthalt • Rückenschmerzen – Verhaltenstherapie lindert die Beschwerden • Vitalstoffpräparate – Nehmen Sie Vitamin D nicht auf nüchternen Magen ein • Parkinson – Ihre Nervenzellen brauchen Vitamin B ₆	12
Lebensmittelinfektionen Neue Risiken an warmen Tagen: Vor diesen Erregern sollten Sie sich schützen	7		
Epilepsie Warum Ihr Risiko für die Gehirnerkrankung von Jahr zu Jahr wächst ..	8		