

# Länger und gesünder leben

Länger und gesünder leben  
2012, 11

11/2012  
NOVEMBER

# gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Kampagne gegen Biokost

Liebe Leserin, lieber Leser!

Auf unserem letzten FID-Gesundheitstag in Frankfurt am Main fragten mich besorgte Leser nach dem Sinn von Biolebensmitteln. Sie hatten gelesen, dass Biokost nicht gesünder sein sollte als industriell produziertes Getreide oder Gemüse. Viele Medien hatten voller Sensationsgier über die Studie berichtet – allerdings empörend einseitig und unwissend.

So wurden beispielsweise die in den Industrieprodukten massenhaft gefundenen Pestizidrückstände mit dem lapidaren Hinweis „Alles unter den Grenzwerten“ als ungefährlich abgetan. Diese Journalisten haben schlecht recherchiert. Denn niemand hat je untersucht, wie gefährlich das Zusammenwirken verschiedener Pestizide ist – selbst wenn jedes einzelne unter seinem Grenzwert liegt. Und offensichtlich wissen die wenigsten Schreiberlinge wirklich, wie solche Werte von der chemischen Industrie manipuliert werden. Erst im Frühjahr wurde der Grenzwert eines Spritzmittels des US-Chemieriesen Monsanto in der EU um das 100-Fache erhöht – auf Antrag des Unternehmens. Und das, obwohl Studien auf mögliche Gesundheitsschäden hinweisen.

Die Anti-Bio-Berichte waren also nichts als unfundierte Stimmungsmache. In „Länger und gesünder leben“ lesen Sie dagegen stets die wahren Fakten, die Sie für Ihre gesundheitlichen Entscheidungen benötigen.



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Arthrose

### So nutzen Sie das Geheimnis der Maori gegen peinigende Gelenkschmerzen

Bei Arthrose nutzt sich der Gelenkknorpel ab, die Gelenkkapseln entzünden sich und im Spätstadium wird sogar der Knochen geschädigt. Doch die Natur kennt garantiert wirksame Gegenmittel. Beispielsweise eine Muschel, welche die neuseeländischen Ureinwohner, die Maori, schon seit Jahrhunderten vor Arthrose schützt. Wir sagen Ihnen, wie Sie solche Vitalstoffe für ein schmerzfreies Leben nutzen.

Noch immer gilt die Arthrose bei vielen Ärzten als „normaler“ Gelenkverschleiß, mit dem Sie im Alter eben einfach leben müssen. Als Therapie bieten die meisten Mediziner lediglich an, Schmerzmittel zu verordnen oder Kortison zu injizieren. Und im Extremfall raten Sie zu einer Hüft- oder Knieoperation.

Die Folge: Bei Kniearthrose wird in Deutschland heute doppelt so häufig operiert wie z. B. in skandinavischen Ländern. Die bevorzugte Methode ist die Arthroskopie (Gelenk-

spiegelung): Mit einem über einen Hautschnitt eingeführten Endoskop wird der Knorpel zunächst inspiziert und dann mit speziellen Operationsgeräten geglättet. Doch gleich mehrere Studien haben ergeben: Die Behandlung hilft Ihnen nicht besser als etwa einfache Krankengymnastik.

Das zeigte zuletzt eine Studie der Universität Oslo/Norwegen aus dem Jahr 2009. Dort wurden 188 Patienten mit Kniegelenksarthrose zwölf Wochen lang mit Krankengymnastik behandelt. Danach sollten sie die

## In dieser Ausgabe

### Hauttiere als Therapie

Wissenschaftler enträtseln: Warum Sie mit Hunden oder Katzen länger leben ..... 4

### Mesotherapie

Bei Rheuma, Sehschwäche oder Haarausfall eine einfache und sanfte Lösung ..... 5

### Kopfschmerzen

Endlich: Ein neuer Nervenschnittmacher stoppt selbst heftigste Beschwerden ..... 7

### Schluckbeschwerden

Krebs, Parkinson, Depressionen: Der Kloß im Hals kann etwas Ernstes sein ..... 8

### Andrographis

Erkältung: Wie Ihnen das indische Echinacea jetzt hilft ..... 10

### AKTUELLES

- **Hautkrankheiten** – Entspannungsverfahren und Psychotherapie sind wirksam
- **Prostatakrebs** – Hormontherapie muss nicht dauerhaft erfolgen
- **Rheuma** – Patienten benötigen dringend mehr Vitamin D ..... 11
- **Länger leben** – Ein aktiver Lebensstil schenkt Ihnen 6 zusätzliche Jahre
- **Herzinfarkte** – Coenzym Q<sub>10</sub> und Selen senken Ihr Risiko
- **Hüft- und Knieprothesen** – Neues Internet-portal bietet industrie-unabhängige Informationen
- **Erkältungskrankheiten** – Hände weg von Kortisontabletten! ..... 12