

# Länger und gesünder leben



9/2013

SEITE 10

Länger und gesünder leben

nen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Heilen ohne Medikamente

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mir war natürlich bewusst, dass viele Schulmediziner dem Medikamentenwahn verfallen sind. Doch diese Zahlen haben mich dann doch erschreckt: Laut einer Erhebung der Krankenkasse Barmer GEK vom Sommer 2013 schluckt jeder Deutsche, der älter als 65 Jahre ist, im Durchschnitt mehr als sieben Medikamente gleichzeitig! Dabei warnt die Weltgesundheitsorganisation WHO seit Jahren: Mehr als fünf Präparate zusammen sollte möglichst niemand einnehmen. Denn dann sind gefährliche Wechselwirkungen vorprogrammiert. Ein solcher Medikamenten-Cocktail schadet oft mehr, als er Ihnen nützt! Vor allem bei älteren Menschen sind die Entgiftungsorgane Leber und Nieren damit schnell überlastet.

Daher sollten Sie immer versuchen, ganz ohne oder zumindest mit möglichst wenigen Medikamenten auszukommen. Dabei helfen Ihnen die sanften Alternativen, die wir Ihnen in *Länger und gesünder leben* regelmäßig vorstellen. So finden Sie in dieser Ausgabe einen ausführlichen Bericht zur Osteopathie. Die Therapeuten behandeln u. a. Gelenk- oder Verdauungsprobleme ausschließlich mit den Händen. Ihre Erfolge sprechen für sich: Viele Patienten können hinterher ganz auf Medikamente verzichten. Das ist eine Medizin, wie ich Sie mir wünsche: sanft, sicher und effektiv. Probieren Sie es selbst einmal aus!



Ihr

*Ulrich Fricke*

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

## Kalzium

### Studien-Check: Eindeutige Entwarnung für Kalzium-Präparate

Kalzium ist ein wichtiger Baustoff für die Knochen. Doch wie sicher ist die Einnahme? Eine Studie aus dem Frühjahr 2013 weckte zunächst Zweifel, weil Kalziumpräparate angeblich die Herzinfarktrate erhöhen. Wir möchten Ihnen Sicherheit geben und nennen Ihnen hier alle wichtige Fakten. Unsere Tipps zeigen, wie Sie die Präparate wirklich problemlos einnehmen können.

Vor allem Frauen nach den Wechseljahren wird dazu geraten, ein Kalzium-Präparat einzunehmen, um sich vor **Osteoporose** zu schützen. Denn aufgrund fallender Östrogenspiegel wird bei ihnen mehr Knochen substanz ab- als aufgebaut. Die Folge ist ein schleichender Knochen schwind. Die Wirbelsäule verformt sich („Witwenbuckel“), oder es kommt vermehrt zu Oberschenkelhals- und anderen Knochenbrüchen.

Wenn auch Sie bisher ein Kalziumpräparat – das Sie längst nicht nur

vor Osteoporose schützt – eingenommen haben, wurden Sie möglicherweise vor wenigen Monaten durch eine Studie aufgeschreckt, bei der es unter der Einnahme von Kalzium-Präparaten vermehrt zu Herzinfarkten gekommen war. Aufgrund vieler Leseranfragen möchte *Länger und gesünder leben* dazu Stellung nehmen.

Die von vielen Medien aufgegriffene Studie der Nationalen Gesundheitsbehörden in Washington/USA erschien im April 2013 in der Mitglieder-

## In dieser Ausgabe

<b>Heidelbeere</b>	
Sehkraft, Blutdruck, Diabetes: Erleben Sie Ihr „blaues Gesundheitswunder“ .....	4
<b>Osteopathie</b>	
Heilende Hände befreien Sie von Schmerzen, Tinnitus oder Schwindel .....	5
<b>Gesundes Essen</b>	
Auf Biokost zu setzen, lohnt sich: Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken .....	7
<b>Blaue Flecken</b>	
Wie Sie mit Arnikabädern, Essig und Eisbeuteln die Abheilung unterstützen .....	8
<b>Magenkrebs vorbeugen</b>	
So wichtig ist ein Test auf den Magenkeim Helicobacter .....	9

## AKTUELLES

- **Arzneimittel**  
5 Dinge, die ein Arzt bei älteren Patienten unterlassen sollte
- **Versandapotheken**  
Institut ermittelt die besten Online-Anbieter
- **Diabetes**  
Mit Magnesium weg von Tabletten und Insulinspritzen ... 11
- **Prostatakrebs**  
Pflanzenöle und Nüsse erhöhen Ihre Chance fürs Überleben
- **Osteoporose**  
Warum Sie nach den Wechseljahren dringend Vitamin K benötigen
- **Nierensteine**  
Zuckerhaltige Getränke erhöhen Ihr Risiko um 23 %
- **Gefäßkrankheiten**  
Rotwein-Wirkstoff hält Ihre Arterien elastisch .....