

Läng gesünder leben

unabhängig

9/2014
SEPTEMBER

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

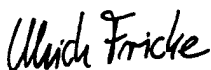
Pharmagelenkte Forschung

Liebe Leserin, lieber Leser,

zwei Drittel aller Arzneimittelstudien werden von der Pharmaindustrie bezahlt. Selbst wenn sie der Professor einer berühmten Universität durchgeführt hat, stammt das Geld meist vom Hersteller des untersuchten Medikaments. Dass dabei keine neutralen Ergebnisse herauskommen, dürfte klar sein. Wenn dann wirklich einmal ein neutrales Institut die Ergebnisse überprüft (das geschieht leider viel zu selten), stellt sich oft heraus, dass die Therapieerfolge gnadenlos geschönt oder gefährliche Nebenwirkungen verschwiegen wurden. Und dies geschieht bei den am häufigsten verordneten Medikamenten gegen Alzheimer und Depressionen.

Mittlerweile ist diese Manipulation so verbreitet, dass die großen angesehenen Fachzeitschriften überlegen, pharmagesponserte Studien gar nicht mehr zu veröffentlichen. Das wäre ein wichtiger Schritt – vor allem weil Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten mittlerweile die dritthäufigste Todesursache sind. Nur an Herzerkrankungen und Krebs sterben mehr Menschen. Und schuld daran sind die völlig übertriebenen Heilsversprechen aus vermeintlich neutralen Studien, denen unsere Ärzte leider immer noch viel zu schnell Glauben schenken. In *Länger und gesünder leben* berücksichtigen wir die pharmagesponserten Studien schon seit 15 Jahren nicht mehr.

Ihr



Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Omega-3-Fettsäuren

Die Studienlage ist eindeutig: Fischölkapseln schützen Hirn, Herz und Gefäße

Zu keinem zweiten Vitalstoff existieren so viele positive Studien wie zu Omega-3-Fettsäuren. Sie schützen Ihr Herz, nehmen den Schmerz bei Rheuma oder Arthrose und beugen sogar Demenzerkrankungen vor. Trotzdem gibt es Berichte, dass sie angeblich wirkungslos seien. Wie passt das zusammen? Wir präsentieren Ihnen hier die ganze Wahrheit über Fischöl – und nicht nur schlecht recherchiertes Halbwissen.

Früher war Freitag Fischtag. Das war aus gesundheitlichen Gründen ideal. Denn mit einer Fischmahlzeit pro Woche sichern Sie sich Ihre Grundversorgung mit Omega-3-Fettsäuren.

Das Fett von Fischen besteht zu einem Zehntel aus den beiden Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. Davon sollten Sie nach Empfehlungen der Amerikanischen Herzgesellschaft täglich etwa 250 bis 500 mg zu sich

nehmen (bzw. wöchentlich 1,8 bis 3,5 g). Mit einer 200-Gramm-Portion Hering kommen Sie bereits auf etwa 2 g und damit in den Bereich des Wochenbedarfs. Weitere geeignete fettreiche Fischarten entnehmen Sie bitte der Tabelle auf Seite 2.

Pflanzliche Öle (unter anderem Leinsamen-, Raps- und Walnussöl) enthalten ebenfalls eine Omega-3-Fettsäure, die Alpha-Linolensäure. Allerdings kann sie vom Körper nur

Außerdem in dieser Ausgabe

Röntgentherapie 4

Was nur wenige wissen: Niedrig dosiert, haben Röntgenstrahlen heilende Wirkungen. So nutzen Sie sie bei Schmerzen in Schulter, Sehnen und Gelenken

Natürliche Potenzmittel 5

Auf dem Potenzmittelmarkt wimmelt es von unseriösen Anbietern. Diese sechs Heilpflanzen haben sich in wissenschaftlichen Studien wirklich bewährt.

Aktuelles: Warum Diabetiker auf Rapsöl setzen sollten • Magnesium senkt Ihr Krebsrisiko um 20 % • Schonende Prostata-OP per Laser • Probleme mit Zahnersatz • B-Vitamine schützen Sie vor Demenz und Alzheimer • Schlaganfall: Implantierter Sensor verhindert Rückfälle • Kaffee-Extrakt senkt hohen Blutdruck 11 und 12

Nierenschwäche 8

Sie beginnt mit Kopfschmerzen und endet mit Organversagen. Wenn Sie auf diese Medikamente angewiesen sind, ist Ihr Risiko besonders hoch.

Krafttraining im Alter 9

Jährlich verlieren Sie 1 % an Kraft. Unsere Übungen stoppen den Verlust. Zusatzeffekt: Myokine werden ausgeschüttet, die Wunderhormone der Sportmedizin.