

und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



12/2015
DEZEMBER

Krank durch Dieselaabgase – der wahre Skandal

Liebe Leserin, lieber Leser, die Manipulation der Diesel-Abgaswerte bei VW ist an Dreistigkeit nicht zu überbieten. Der Name VW dürfte auf Jahre hinaus seinen guten Ruf eingebüßt haben.

Doch der eigentliche Skandal ist, dass die Autofirmen – nicht nur VW – uns jahrelang etwas vom „umweltfreundlichen“ Diesel vorgaukelt haben. Ich habe mir die Feinstaubstatistik mal genauer angeschaut: Diesel-Fahrzeuge verursachen in Deutschland zwei Drittel aller Pkw-Feinstäube. Was soll daran umweltfreundlich sein? Das zeigt allein, dass die von unseren Politikern hofierte und geförderte Autoindustrie Schindluder mit unserer Gesundheit treibt!

Etwa zeitgleich mit dem VW-Skandal ergab eine US-Studie, dass Anwohner viel befahrener Straßen doppelt so oft Schlaganfälle erleiden wie Menschen, die saubere Luft atmen. Der Grund: Die Feinstäube dringen über die Lunge und die Blutbahn ins Gehirn ein. Auch Alzheimer-Demenz wird so wahrscheinlicher. Schon länger ist bewiesen, dass die Abgase Herz und Lunge schädigen oder Pollen zu aggressiven Allergenen umwandeln.

Niemand benötigt Diesel-Pkws – egal ob mit korrekt gemessenen Abgaswerten oder nicht. Wann hören unsere Politiker endlich mehr auf besorgte Ärzte – und nicht nur auf die Auto-Industrie?



Ihr

Ulrich Fricke

Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Spurenelemente

Kleine Menge – große Wirkung: Wie Sie Mängel erkennen und gezielt vorbeugen

Spurenelemente sind die Stiefkinder unter den Vitalstoffen. Lediglich Eisen und Jod spielen in der Schulmedizin eine gewisse Rolle. Doch es gibt fast ein ganzes Dutzend Spurenelemente, die für Ihre Gesundheit mindestens genauso wichtig sind. Eines davon ist Bor. Erst seit einigen Jahren ist überhaupt klar, dass Sie es dringend benötigen. Deshalb stellen wir es Ihnen hier gesondert vor. Es schützt Sie vor Krebs, Gelenkschmerzen und Alzheimer.

Unsere Nahrung liefert dem Körper vor allem Energie und Baustoffe. Die bezieht er aus den sogenannten **Makronährstoffen** – also Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß. Doch Sie brauchen mehr. Denn genauso wichtig sind die **Mikronährstoffe**. Sie werden nur in geringeren Mengen benötigt, weil sie nicht als Baustoffe oder Energieträger dienen. Sie sind gewissermaßen die Spezialis-

ten unter den Nährstoffen – vergleichbar mit dem Dirigenten eines Orchesters oder dem Regisseur eines Films: Ohne sie herrscht Chaos.

Von allen Vitalstoffen werden Sie vermutlich am wenigsten über die **Spurenelemente** wissen. Sie fristen in der Ernährungsmedizin ein trauriges Schattendasein. Kaum ein Arzt überprüft die Blutwerte, an einen Mangel wird selten gedacht.

Außerdem in dieser Ausgabe

Krebs-Vorboten erkennen . . . 4

Jeder zweite Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens an Krebs. Die Krankheit kündigt sich oft durch geheime Signale an. Diese zu kennen, kann Ihr Leben retten.

Verstopfung 5

Vergessen Sie Abführmittel! Eine einfache Darmmassage hilft drei von vier Patienten. Verblüffend: Auch ein spezieller Toilettensitz bringt Ihren Darm auf Trab.

Gentests verbessern Therapie . 7

Neue Gentests zeigen, ob Sie ein Medikament gut vertragen oder nicht. Auch die ideale Dosis lässt sich so ermitteln. Das minimiert die Nebenwirkungen.

Gesundheitsrisiko Winter 8

Kälte und trockene Luft setzen Augen, Lunge und Herz jetzt wieder kräftig zu. Unser Winter-Check zeigt Ihnen, wo die größten Gefahren lauern.

Aktuelles: Warum Sie als **Diabetiker** Chrom brauchen • **Rheuma:** Können Sie die Medikamente absetzen? • Sicher **Auto fahren** trotz Augenleiden • **Darmkrebs:** Dieser bekannte Wirkstoff verdoppelt Ihre Überlebenschancen • **Achtsamkeits-Meditation** gegen **Schlafstörungen** • **Geistige Fitness:** Kombinieren Sie B-Vitamine stets mit Fischöl • **Schon wieder neue Blutdruck-Grenzwerte?** 11 und 12