

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

aktuell · anzeigefrei
15 Jahre im Dienst Ihrer Gesundheit
unabhängig

MEDIKAMENTE RICHTIG EINNEHMEN

In dieser Ausgabe

- Richtig einnehmen**
Optimale Wirkung: Was Sie vorher auf keinen Fall essen oder trinken sollten 4
- Die größten Risiken**
Achtung: Ab 65 Jahren werden viele Wirkstoffe für Sie richtig gefährlich! 6
- Vorsicht, Suchtgefahr!**
Wie Sie Schlaf- und Schmerzmittel sicher anwenden, ohne süchtig zu werden 8
- Sichere Anwendung**
Cremes, Sprays, Tropfen, Tabletten: Begehen Sie diese 7 Fehler bitte nicht 9
- Lagern und entsorgen**
Warum Sie unbedingt einmal jährlich Ihren Arzneischrank ausmisten sollten 10
- Vitalstoffe und andere Alternativen**
Oft geht es ohne Medikamente: So helfen Ihnen Naturheilverfahren 11

Riskante Arzneimittel

So weit ist es schon: Medikamente sind die Todesursache Nummer 3

Hat Ihr Arzt zu Ihnen schon mal „Auf dieses Präparat verzichten wir lieber, Sie nehmen ja schon genügend andere“ gesagt? Dann wäre er ein guter Therapeut. Denn bei Medikamenten gilt: Weniger ist mehr. In diesem Spezialreport zeigen wir Ihnen, wie Sie mit möglichst wenig Arzneimitteln auskommen und gefährliche Nebenwirkungen vermeiden. Außerdem: sieben häufige Fehler, die Sie bei der Anwendung auf keinen Fall begehen sollten und warum der sogenannte „Plastiktüten-Check“ so wichtig ist.

Jeder Deutsche schluckt im Jahr Medikamente im Wert von 631 €. Das ergab eine Studie der Organisation für Wirtschaftliche Zusammenarbeit (OECD) im November 2015. Damit liegen wir beim Medikamentenkonsum auf Platz vier in der Welt. Nicht mitgerechnet sind dabei die Ausgaben für frei verkäufliche Mittel. Ob dieses Geld wirklich gut angelegt ist, wird jedoch von vielen kri-

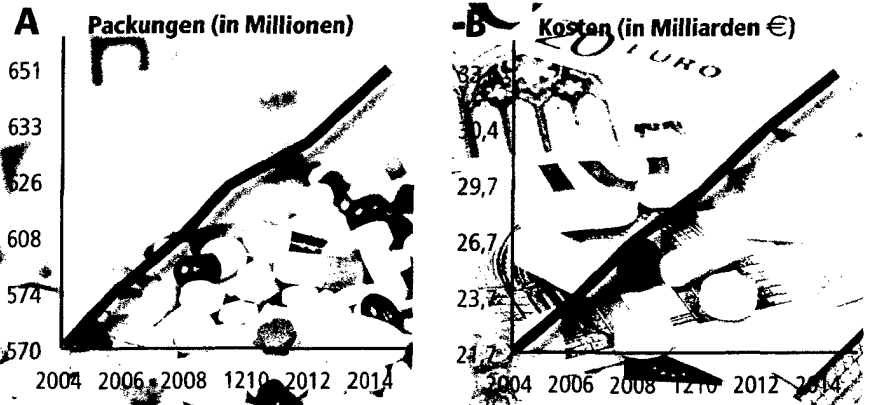
tischen Experten stark bezweifelt. Denn der Glaube an die Allmacht der Medikamente hat ein erschreckendes Maß angenommen.

Untersuchungen zeigen, dass Über-70-Jährige in Deutschland durchschnittlich sechs verschiedene Medikamente einnehmen. Selbst Spitzenwerte von 15, 18 oder gar 20 unterschiedlichen Pillen sind keine Seltenheit! Welche Wechselwirkungen

Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben

Länger und gesünder leben ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden sowie Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Humanbiologen, garantiert die Verlässlichkeit der medizinischen Informationen. So können Sie Krankheiten vor-

Immer mehr Medikamente: Das kann nicht gutgehen



In den letzten zehn Jahren ist der Verbrauch von Arzneimitteln in Deutschland stetig angestiegen. 2004 wurden 570 Millionen Packungen verordnet. 2014 waren es bereits 651 Millionen (A). Auch die Arzneimittelkosten sind in die Höhe geschossen (B). Am häufigsten werden Mittel gegen Bluthochdruck verordnet (21 % aller Packungen). Besonders erschreckend: Über-70-Jährige bekommen im Durchschnitt sechs Wirkstoffe gleichzeitig – mit unkalkulierbaren Risiken / Wechselwirkungen.