

# Länger und gesünder leben



4/2017  
APRIL

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Vorsicht vor versteckter Werbung!

Liebe Leserin, lieber Leser,

für eine Recherche ließ ich mir neulich Material vom „Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz“ zukommen. Der Name klang neutral – geradezu so, als handle es sich um eine staatliche Einrichtung.

Die Broschüren wirkten zunächst seriös. Doch dann wurde ich stutzig: Immer fand sich irgendwo versteckt eine deutliche Empfehlung für ein Medikament oder ein teures Therapieverfahren. Mir wurde klar: Das ist sehr geschickt als Verbraucher-Information getarnte Werbung! Besonders perfide: Dem Info-Material lag eine Spendenbitte bei. Offensichtlich, um den Eindruck zu verstärken, hier seien tatsächlich selbstlose Idealisten am Werk.

Ich recherchierte weiter. Und kam aus dem Staunen nicht mehr heraus: Dieselben Personen betreiben weitere, gut getarnte Werbepattformen mit scheinbar neutralen Namen: „Deutsche Seniorenliga“ und „Deutsche Haut- und Allergiehilfe“. Wenig überraschend: Alle drei Organisationen haben Verbindungen zu einer bekannten PR-Agentur für die Pharma- und Medizin-Branche.

Meine Bitte: Lassen Sie sich von vertrauenserweckenden Namen nicht blenden. Im Gesundheitsmarkt tummeln sich viele angeblich „neutrale“ und „unabhängige“ Ratgeber. In Wahrheit geht es dabei nur um Ihr Geld.

Ihr

Ulrich Fricke

## Arthrose

### Handeln Sie rechtzeitig – dann lässt sich der Knorpelzerfall noch stoppen

12 Millionen Deutsche leiden an Arthrose. Schuld sind Knorpelschäden in den Gelenken. Bisher galt eine Röntgenaufnahme als wichtigstes Mittel zur Diagnose. Doch eine neue Studie beweist: Nur bei jedem fünften Patienten sind die Schäden wirklich schon im Röntgenbild sichtbar. Wenn Sie rechtzeitig aktiv werden, können Sie den Zerfall des Knorpels noch aufhalten. Dabei helfen Ihnen unsere Vitalstoff-Empfehlungen und fünf einfache Übungen.

Bei fast jedem Menschen über 60 Jahren zeigen sich erste Abnutzungserscheinungen im Gelenkknorpel. Dieses millimeterdünne, aber extrem feste und glatte Gewebe sorgt dafür, dass Ihre Knochen bei Bewegungen sanft aneinander vorbeigleiten. Zusätzlich wirkt die Gelenkflüssigkeit (Synovialflüssigkeit) wie ein

„Schmieröl-Film“ auf dem Knorpel und ermöglicht so reibungsfreie Beweglichkeit. Wenn der Knorpel geschädigt ist oder die Produktion der Gelenkflüssigkeit nachlässt, reiben bei der kleinsten Bewegung die Knochenenden aneinander – und das ist für die heftigen Arthroseschmerzen verantwortlich.

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Akupunktur-Varianten ..... 4

Wer Angst vor Nadeln hat, für den wird Akupunktur schnell zur Tortur. Wir empfehlen Ihnen sanfte Varianten ohne Piekerei, die aber fast genauso gut wirken.

### Aminosäuren ..... 5

Wenn es an diesen Grundbaustoffen des Lebens mangelt, sind Krankheiten vorprogrammiert. Die zwölf häufigsten stellen wir hier vor. Sind auch Sie betroffen?

### Aktuelles ..... 11/12

- Darmkrebs: Ein Bakterium kann der Auslöser sein
- Migräne: 80 % weniger Schmerzen mit Omega-3-Fettsäuren
- Bluthochdruck: Folsäure lindert Medikamenten-Nebenwirkungen

### Achtsame Ernährung ..... 8

Essen wird immer mehr zur lästigen Pflicht. Die Folgen: Übergewicht, Sodbrennen, Verstopfung. Beginnen Sie mit einer kleinen Übung, die alles verändert.

### Intervalltraining ..... 10

Sie brauchen kein stundenlanges Training, um gesund zu bleiben. 15 Minuten pro Tag genügen vollkommen. Unser Trainingsplan zeigt Ihnen, wie's geht.

- Erkältungen: Warum Sie kein Schmerzmittel nehmen sollten
- Demenz: Vitamin-B<sub>6</sub>-Mangel vervierfacht Ihr Risiko
- Schwerhörigkeit: Liegt es an fehlendem Eisen?
- Länger leben: Wer mit Chili würzt, stirbt später