

und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

aktuell · anzeigefrei
17 Jahre im Dienst
Ihrer Gesundheit
unabhängig

5/2018
MAI

Die Sucht nach Schlafmitteln

Liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Heft finden Sie zehn sanfte Tipps, die Ihnen helfen werden, wieder ruhig zu schlafen. Ich lege sie Ihnen heute besonders ans Herz. Denn Schlafprobleme nehmen mit dem Alter zu, und ich will vor allem eines verhindern: dass Sie abhängig von Schlaftabletten werden!

Die Gefahr ist größer denn je. In den USA nehmen heute fast doppelt so viele Menschen regelmäßig Schlaftabletten ein wie noch 1996. Das ergab eine Studie vom März 2018. Ich wollte wissen, wie die deutschen Zahlen aussehen. Das Ergebnis meiner Recherche ließ mich erschauern: Jährlich werden über die Krankenkassen 230 Millionen Tagesdosen an Schlaftabletten abgerechnet. Doch das ist noch längst nicht alles.

Ärzte dürfen diese Mittel seit den 1980er Jahren maximal für vier Wochen auf Kassenkosten verschreiben. Damals wurde offensichtlich, wie schnell sie die Patienten abhängig machen. Langfristig verstärken sie die Schlafstörungen sogar. Wie meine Zahlen zeigen, umgehen die meisten Ärzte offensichtlich diese vernünftige Regel.

Denn noch einmal dieselbe Anzahl an Schlaftabletten wird – an den Kassen vorbei – auf Privat Rezept verordnet! Wie können Ärzte – deren oberste Aufgabe es schließlich ist, dem Patienten nicht zu schaden – so sorglos mit riskanten Suchtmitteln umgehen?

Ihr



Dr. Ulrich Fricke
Chefredakteur

Silizium

Wie Sie mit diesem Mineralstoff Haut und Haare jung halten

Silizium gilt gemeinhin als *der* Mineralstoff für Haut und Haar. Da ist viel Wahres dran. Aber als Präparat nützt Ihnen Silizium nur etwas, wenn Sie es in einer ganz bestimmten, auch wirklich bioverfügbaren Form zu sich nehmen. Welche das ist, erfahren Sie in diesem Beitrag. Außerdem: Silizium stärkt auch Knochen und Knorpel. Deshalb hilft es Ihnen sogar bei Arthrose und Osteoporose.

Silizium ist der häufigste Mineralstoff auf der Erde. Es kommt jedoch in der Natur nicht in Reinform vor, sondern meist in Verbindungen mit Sauerstoff (Siliziumoxide, Silikate). Über 90 % der Erdkruste bestehen aus solchen Verbindungen.

Eine der bekanntesten ist die sogenannte **Kieselsäure**. Und in dieser Form ist das Silizium auch in den

meisten Nahrungsmitteln oder Nahrungsergänzungspräparaten enthalten.

Allerdings – das sei gleich vorausgeschickt – gibt es andere Silizium-Verbindungen, die für solche Präparate eigentlich viel besser geeignet sind als die Kieselsäure.

Der Name Silizium geht zurück auf den lateinischen Begriff für „Kiesel“: silex.

Außerdem in dieser Ausgabe

OP gegen Schmerzen 4

Bei dauerhaften Schmerzen gibt es jetzt etwas Besseres, als ständig Medikamente zu schlucken: In einer Mini-OP werden die betroffenen Nervenbahnen einfach verödet.

Heilpflanze Hafer 5

Mit einer simplen Haferkur könnten 90 % der Diabetiker mit weniger Insulin auskommen. Doch die Heilpflanze schützt auch vor Demenz sowie Darm- und Hautkrankheiten.

Aktuelles 11/12

- **Rettung im Notfall:** Haben Sie schon eine Notfalldose?
- **Darmkrebs:** Nüsse verbessern Ihre Überlebenschancen
- **Herzkrankheiten:** Vitamin D halbiert Ihr Sterberisiko

Naturheilkunde 6

In der Naturheilkunde gibt es drei menschliche „Grundtypen“. Finden Sie heraus, zu welcher Gruppe Sie gehören – und wo Ihre gesundheitlichen Schwachpunkte liegen.

Besser schlafen 9

Tipps für eine bessere Nachtruhe gibt es wie Sand am Meer. Wir haben Ihnen hier zehn Ratschläge zusammengestellt, von denen die meisten garantiert neu für Sie sind.

- **Gallensteine:** Überraschender Schutz durch Vitamin E
- **Thrombosen:** 5-fach höheres Risiko bei Krampfadern
- **Alzheimer:** So gut schützen Sie sich mit Sport