

*Herz- und Gefäßerkrankungen*

## **Entzündete Gefäße – warum das gefährlicher ist als hohes Cholesterin**

**Herz- und Kreislauferkrankungen sind in Deutschland die Todesursache Nummer 1. Doch mit den bisher bekannten Risikofaktoren – beispielsweise Cholesterin, Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes – lassen sich nur die Hälfte der Todesfälle erklären. Es muss also noch weitere, unbekanntere Gefäßrisiken geben. Der heißeste Kandidat: eine unterschwellige Entzündung der Gefäße. Vermutlich hat Ihr Arzt daran noch nie gedacht. Lesen Sie hier, mit welchen Nahrungsmitteln und Vitalstoffen Sie sich wirksam davor schützen.**

**E**ntzündungen als Ursache für Gefäßerkrankungen wie **Herzinfarkt** oder **Schlaganfall**? Allein dieser Gedanke grenzte noch vor wenigen Jahren an Ketzerei! Zu stark war der Glaube, dass allein das böse LDL-Cholesterin für die Verhärtung

und Verstopfung der Arterien (**Arteriosklerose**) verantwortlich sei.

Gott sei Dank haben jetzt jedoch auch führende Gefäßspezialisten die Bedeutung der Entzündung erkannt. So lautete das Schwerpunktthema der 85. Jahrestagung der Deutschen

### **Außerdem in dieser Ausgabe**

---

**Propriozeptives Training . . . . . 4**

Kraft- und Ausdauertraining? Das kann ja jeder! Ihr Bewegungskonto ist erst wirklich im Plus mit diesen Übungen – besonders wenn Sie leicht umknicken und stolpern.

**Finger-Arthrose . . . . . 5**

Wenn die Fingergelenke schmerzen, wird der Alltag zur Qual. Wir zeigen Ihnen einfache Übungen zur Vorbeugung und erklären Ihnen, warum eine OP oft keine gute Idee ist.

**Aktuelles . . . . . 11/12**

- ◆ **Nebenwirkungen:** Hier können Sie Verdachtsfälle melden
- ◆ **Vorhofflimmern:** Finger weg vom Alkohol!
- ◆ **Gefäßerkrankungen:** Freispruch für tierische Fette

**Nagelpilz . . . . . 8**

Diese Infektion ist lästig – und langwierig. Doch eine Laserbehandlung verspricht jetzt Abhilfe. Zu Recht? Außerdem: Zwei von drei Ärzten stellen die falsche Diagnose!

**Nitrat . . . . . 10**

Jahrelang warnten uns Umwelt- und Ernährungsspezialisten vor Nitrat im Gemüse. Und jetzt soll diese Stickstoffverbindung sogar gesund sein? Wir klären auf.

- ◆ **Obst- und Gemüseextrakte:** Eine gute Notlösung
- ◆ **Haut-Ekzeme:** 3 Vitamine bestehen im Test
- ◆ **Diclofenac:** Ärzte ignorieren die Gefahr