

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## Alkohol: Genussmittel oder Gift?

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie halten Sie es mit dem Alkohol? Leben Sie streng abstinert oder gehört für Sie das Glas Wein oder Bier am Abend zum Leben einfach dazu? Ich persönlich trinke kaum noch Alkohol, einfach weil ich das Gefühl des schleichenden Kontrollverlusts nur schwer ertrage. Und ich habe bemerkt: Geselligkeit geht auch ohne Alkohol. Probieren Sie es einfach mal aus!

Aus gesundheitlicher Sicht wäre das auf jeden Fall ein Gewinn. Denn nicht nur eine Alkoholsucht kann Ihren Körper schwer schädigen. Dazu reichen schon kleinste Mengen aus. Das zeigte im Sommer 2021 eine neue Studie von Krebsexperten der Weltgesundheitsorganisation WHO. Nach deren Berechnungen ist Alkohol weltweit für jährlich mehr als 740.000 Krebsfälle verantwortlich. Über 100.000 Fälle gehen auf geringen bis mäßigen Alkoholkonsum zurück. So erhöht beispielsweise bereits ein tägliches Glas Wein Ihr Krebsrisiko um 6 %.

Selbstverständlich will ich Ihnen keine Vorschriften machen. Jeder soll selbst entscheiden, ob er gelegentlich ein Glas trinkt. Doch Sie sollten wissen: Es gibt keine ungefährliche Trinkmenge. Alkohol schadet dem Gehirn, der Leber und krebsempfindlichen Geweben bereits ab dem ersten Tropfen!

Ihr

*Ulrich Fricke*

Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur  
und seit über  
20 Jahren Experte  
in allen Gesund-  
heitsfragen

## Vitalstoffmängel durch Arzneimittel

### Achtung: Diese Medikamente rauben Ihnen wichtige Vitalstoffe!

Eine vitalstoffarme Ernährung kann krank machen. Viele Patienten – aber leider auch deren Ärzte – wissen allerdings nicht, dass es Medikamente gibt, die uns lebenswichtige Vitamine und Mineralien rauben. Zu ihnen zählen sogar häufig verordnete Cholesterin- und Blutdrucksenker. Die gefährlichsten Vitalstoffräuber haben wir Ihnen in diesem Beitrag übersichtlich zusammengestellt. Wenn Ihr Medikament auf dieser Liste steht, sollten Sie jetzt umgehend handeln.

Medikamente sind für viele von uns unverzichtbar und teilweise lebensnotwendig. Dennoch birgt ihre Anwendung – neben den bekannten Nebenwirkungen – auch eine Reihe eher unbekannter Gefahren. Denn Arzneimittel müssen im Körper auch

wieder abgebaut und ausgeschieden werden. Und dabei nutzen sie oft die gleichen Transport- und Stoffwechselwege wie Vitamine und Mineralstoffe. Die Folge können gefährliche Vitalstoffmängel sein. Allerdings finden Sie nur die wenigsten dieser Interaktionen

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Fruchtzucker ..... 4

Durch eine Gesetzesänderung werden wir seit vier Jahren mit Fruchtzucker geradezu überschwemmt. Die Folgen werden jetzt spürbar: Fettleber, Diabetes, Herzinfarkt.

### Lymphödem ..... 5

Fast 5 Millionen Deutsche leiden an schmerzhaften Lymph-Schwellungen. Das Fatale: Viele Ärzte verwechseln sie mit einfachen Wasseransammlungen.

### Aktuelles 11/12

◆ **Chemo-Therapie:** Vitamin E lindert Nervenschmerzen

◆ **Passivrauchen:** Lungenkrebs ist jetzt Berufskrankheit

◆ **Aneurysmen:** Magnesium verhindert Hirnblutungen

### Übergewicht abbauen ..... 7

Seit Kurzem gibt es einen neuen Wirkstoff gegen Übergewicht: 20 % Gewichtsverlust sind locker drin. Doch allein darauf sollten Sie sich nicht verlassen.

### Wandern ..... 8

Kaum zu glauben: Wandern ist fast das Beste, was Sie für Ihren Körper tun können. Wir haben die Studien gecheckt: 12 Krankheiten, die Sie mit Wandern bekämpfen können.

◆ **Schlaganfall und Herzinfarkt:** Schlafmangel als Ursache

◆ **Altersschwäche:** HMB verjüngt Ihre Muskeln

◆ **Prostatakrebs:** Vitalstoffe halten Krebszellen in Schach