

## Ihre Gesundheit: Wissenswertes kurz zusammengefasst

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Unser heutiger Gesundheitsbrief hat - anders als sonst üblich - kein spezielles Schwerpunktthema. Es gibt aber immer wieder kürzere Meldungen, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollen, weil sie eben doch wichtig für die Gesundheit sind.

### **Hormontherapie - Ärzte ignorieren Wissenschaft**

---

Ein Hinweis aus der Zeitschrift "Stiftung Warentest": Viele Frauenärzte ignorieren offensichtlich immer noch die Gefahren einer Hormonersatztherapie in und nach den Wechseljahren. In den Jahren 2002 und 2003 hatten zwei große Studien in den USA und in Großbritannien nachgewiesen, dass Hormonpräparate das Risiko für Brustkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz und Thrombosen deutlich erhöhen. Allein in England könnten sie in den letzten 10 Jahren mehr als 20.000 Fälle von Brustkrebs ausgelöst haben. Nature Power weist auf diese Zusammenhänge schon seit längerer Zeit hin.

Den neuen Zahlen zufolge, die das wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) in Bonn im Januar 2005 vorgelegt hat, erhalten immer noch fast zwei Millionen deutsche Patientinnen Hormonpräparate gegen Wechseljahresbeschwerden. Die Verordnungen sind damit bislang nur um ein Drittel gesunken. Offensichtlich tun sich viele Mediziner schwer damit, neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu akzeptieren oder umzusetzen. Wenn es derart viele wissenschaftlich ernst zu nehmende Belege für mögliche Risiken gibt, darf es nicht zehn Jahre dauern, bis sich eine Verhaltensänderung in der Ärzteschaft durchsetzt. Bundesbehörden, Ärzteverbände und die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft empfehlen den Frauenärzten, die Mittel nur noch ausnahmsweise und so kurz wie möglich zu verordnen.

### **Diabetes - Warum Sie unbedingt Vitamin B1 benötigen**

---

Professor Paul Thornalley von der Universität Exeter (Großbritannien) rät Diabetes-Patienten dringend, auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B1 (Thiamin) zu achten. Wie die Universität im Dezember 2004 meldete, haben die Forscher bei Ratten, die an Diabetes leiden, herausgefunden, dass das Vitamin extrem effektiv ist, um Herzkrankheiten zu verhindern.

Diabetiker haben im Vergleich zu gesunden Menschen ein fünffach höheres Risiko für Herzinfarkte. Diese Gefahr lässt sich nach den neuen Forschungsergebnissen durch Vitamin B 1 deutlich verringern. In den Tierversuchen senkte das Vitamin vor allem die gefährlichen Blutspiegel an Cholesterin und Neutralfetten (Triglyceriden). Bisher fehlen zwar Studien an Menschen, um zu ermitteln, welche Vitamindosen zum Schutz vor Herzinfarkten optimal sind.

Professor Thornalley fordert Diabetiker jedoch schon jetzt dazu auf, ein B1-VitaminPräparat einzunehmen, um ihr Risiko zu senken. Nebenwirkungen müssen Sie bei dem wasserlöslichen Vitamin B 1 nicht befürchten. Daher sind Dosen von bis zu 40 mg täglich ohne weiteres zu empfehlen.

## **Geistige Fitness- Bessere Gehirnleistung durch Zink**

---

Wissenschaftler des Institutes für Ernährungsforschung in Grand Forks/USA haben nachgewiesen, dass Zink-Präparate die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern können. Sie ließen über 200 Schüler 10 Wochen lang entweder 20 mg Zink oder ein Scheinmedikament (Placebo) einnehmen. Danach verglichen sie die geistige Leistungsfähigkeit der Versuchsteilnehmer. In der Zink-Gruppe hatte sich z. B. die Reaktionszeit um 12 % verkürzt. Auch in einem Worterkennungstest schnitten die Teilnehmer, die Zink erhielten, um 9 % besser ab als zu Beginn der Untersuchung. In der Placebo-Gruppe hatten sich die Werte für Reaktion und Worttest jeweils nur um 4 % gebessert. Das berichteten die Forscher auf einer Tagung in San Diego im April 2005.

Zwar ist diese Studie mit Schülern der Klassenstufe 10 durchgeführt worden, aber das Ergebnis lässt sich durchaus auf die Gesamtbevölkerung übertragen. Wenn Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit verbessern möchten, sollten Sie mindestens 20 mg Zink täglich einnehmen. Denn in einer anderen Untersuchung der Wissenschaftler hatten sich 10 mg als wirkungslos erwiesen.

## **Depressionen - Johanniskraut hilft besser als synthetische Mittel**

---

Die Wirksamkeit von Johanniskraut-Präparaten bei leichteren Depressionen ist unbestritten. Doch nun haben Wissenschaftler der Humboldt-Universität Berlin herausgefunden, dass Ihnen die pflanzlichen Medikamente sogar besser helfen können als synthetische Antidepressiva. Das berichtete die Ärztezeitung im November 2004.

Die Wissenschaftler haben 30 Johanniskraut-Studien zusammenfassend ausgewertet. Dabei zeigte sich, dass von den in Studien behandelten insgesamt 2.200 Patienten mit leichten und mittelschweren Depressionen etwa 60 % auf Johanniskraut-Präparate ansprachen. Bei synthetischen Antidepressiva lag diese Rate nur bei 53 %. Auf wirkstofffreie Scheinmedikamente (Placebos) sprachen 33 % der psychisch Erkrankten an.

Und Johanniskraut kann Ihnen nach dieser Auswertung nicht nur besser helfen, es hat auch weniger Nebenwirkungen als die synthetischen Wirkstoffe.

## **Bluthochdruck - Mit Folsäure beugen Sie vor**

---

Eine Studie der angesehenen Harvard-Universität in Bosten/USA hat gezeigt, dass Sie sich mit Nahrungsergänzungsmitteln, die das B-Vitamin Folsäure enthalten, wirkungsvoll vor Bluthochdruck schützen können.

Die neuen Daten stammen aus der so genannten "Nurses Health Study", bei der mehr als 100.000 Krankenschwestern regelmäßig auf ihren Gesundheitszustand untersucht werden, und wurden im Januar 2005 in der Zeitschrift der amerikanischen (JAMA) vorgestellt.

Von über 93.000 Frauen, die zu Beginn der Studie einen normalen Blutdruck hatten, entwickelten innerhalb von acht Jahren mehr als 7.300 einen Bluthochdruck. Das Risiko war jedoch bei denen, die täglich mehr als 1 mg Folsäure aufnahmen, um 46 % geringer als bei denen mit einer Zufuhr unter 0,2 mg.

In Deutschland liegt die durchschnittliche Folsäurezufuhr mit der Nahrung bei etwa 0,3 mg. Für einen optimalen Schutz vor Bluthochdruck reicht das nicht aus.

## **Potenzstörungen - Carnitin genauso wirksam wie Testosteron**

---

Wenn Sie Potenzprobleme haben und ständig müde oder melancholisch sind, verschreibt Ihnen Ihr Urologe eventuell Testosteron. Doch das Hormon ist nicht unumstritten, da es unter anderem Prostatakrebs begünstigen kann. Dass es auch sanftere Mittel gibt, haben im April 2005 Mediziner der Universität Bologna herausgefunden. Wie sie in der internationalen Fachzeitschrift Urology berichteten, behandelten sie 120 Männer zwischen 60 und 74 Jahren, die an Potenzstörungen und sexueller Unlust litten. Ein Drittel bekam Testosteron, ein Drittel erhielt 4 g Carnitin täglich und das letzte Drittel ein Scheinmedikament (Placebo).

In der Wirksamkeit waren Testosteron und Carnitin vergleichbar. Beide verbesserten das Erektionsvermögen. Zugleich ließen depressive Verstimmungen und Müdigkeitssymptome nach. In der Placebo-Gruppe blieben diese Störungen bestehen.

Carnitin hatte jedoch den Vorteil, dass es nicht (wie Testosteron) zu einer Vergrößerung der Prostata führte. Der Vitalstoff ist auch frei von anderen Nebenwirkungen.

## **Osteoporose - Mit B-Vitaminen beugen Sie Knochenbrüchen vor**

---

Japanische Forscher der Universität J Tagawa haben in einer Studie an über 600 Patienten herausgefunden, dass die B-Vitamine Folsäure und B12 einen exzellenten Schutz gegen Knochenbrüche bieten.

Die Studienteilnehmer erhielten 2 Jahre lang täglich 5 mg Folsäure und 1,5 mg Vitamin B12. Eine Kontrollgruppe erhielt lediglich ein Scheinmedikament (Placebo). In der Vitamingruppe kam es in dieser Zeit zu 10 Hüftbrüchen, in der Placebo-Gruppe traten dagegen 43 solcher Frakturen auf. Die Ergebnisse wurden in der März-Ausgabe der Zeitschrift der Amerikanischen Ärztesgesellschaft (JA-MA) vorgestellt. Die Forscher erklären die Wirkung der B-Vitamine damit, dass sie den Abbau von Homocystein im Körper beschleunigen. Dieses Stoffwechselprodukt ist bekannt dafür, dass es die Blutgefäße schädigt, aber es scheint auch die Knochenstruktur zu schwächen.

In anderen Newslettern haben wir Ihnen bereits zur Einnahme eines entsprechenden Vitalstoffpräparates geraten. Bisher geschah dies aus Gründen des Schutzes vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Nun ist klar, dass Sie mit B-Vitaminen auch Ihre Knochen stärken.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln