

# Neue Wege zur Gesundheit

Informationen  
und  
Ratschläge  
für eine  
aktive  
Gesundheits-  
vorsorge

In dieser Ausgabe: Chronisches Müdigkeits-Syndrom, Medikamente als Vitalstoff-Räuber

Liebe Leserin, lieber Leser,

Müdigkeit und Abgeschlagenheit sind Symptome, über die man gerade in unserer heutigen Zeit, in der rasche Auffassungsgabe, Schnelligkeit und Lernbereitschaft mehr denn je gefragt sind, nicht gerne spricht. Trotzdem ist das Thema aktuell, denn alle, die darunter leiden, wollen, neben den lästigen Beschwerden, die Symptome möglichst auch noch vor dem Partner, den Kollegen oder Freunden verbergen.

Über die in nebenstehendem Text genannten Ursachen für eine chronische Leberbelastung kommen neben den aufgeführten weitere hinzu: So ist eine Belastung mit Schwermetallen oder Lösungsmitteln (chronische Vergiftung), Belastung mit Arzneimitteln (s. auch Text 2 in dieser Ausgabe), starker Alkoholkonsum und anderer Genussgifte oder eine ererbte Fehlfunktion der Leber eine mögliche Ursache der Leistungsschwäche. Auch in diesen Fällen gilt natürlich, soweit möglich, das Eliminieren der Ursache und die moderate, aber konsequente Entgiftung und Stärkung der Leber und des gesamten Organismus als langfristige Maßnahme für Gesundheit und Aktivität.

Durch die absehbar weiter stark steigenden Kosten im Gesundheitswesen gewinnt generell die Vorbeugung vor chronischen Erkrankungen an geradezu elementarer Bedeutung. Hier wird es sicherlich zu weiteren Einschnitten kommen, so dass einem die Wahl zwischen medizinischer Mindestversorgung oder hoher Selbstbeteiligung bleibt – trotz jahrelang einbezahlter hoher Krankenkassenbeiträge! Gerade bei diesen drohenden (heute schon in England zu besichtigenden) Zuständen nimmt die bewusste Vorsorge einen immer größeren Raum ein.

Wir sind deshalb sicher, dass fachkundige und unabhängige Informationen mehr und mehr an Bedeutung gewinnen, damit der Einzelne auf Grundlage seriöser Daten seine Entscheidungen treffen kann. Ihnen hierbei ein kleines Stück weit behilflich zu sein ist unser Anliegen!

Mit freundlichen Grüßen

Felix Henrichs

## Die überlastete Leber als Ursache des chronischen Müdigkeits-Syndroms

Felix Henrichs

„Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“, sagt der Volksmund. Wie Recht er damit hat und wie Müdigkeit mit dem Leberstoffwechsel, der Ernährung und Giften zu tun hat, soll hier einmal beleuchtet werden. Wahr ist, dass Müdigkeit als Zeichen von Erschöpfung und als wichtiger körperlicher Hinweis innezuhalten, verstanden werden soll. Auffällige Müdigkeit mit Begleitsymptomen wie Kopfschmerzen oder Konzentrationschwächen trotz ausreichendem Schlaf stellen eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität dar und verhindern, das (Arbeits)-Leben aktiv und leistungsfähig zu gestalten.

Seit einigen Jahren kursiert neben dem Begriff „Chronisches Müdigkeits-Syndrom“ (original: „Chronic-Fatigue-Syndrom“, CFS) auch die Bezeichnung „Burn-Out-Syndrom“. Lange war strittig, ob es sich eher um eine psychische oder doch um eine körperliche Erkrankung handelt. Heute ist klar, dass es sich keinesfalls um eine psychische, sondern definitiv um ein körperliches Leiden handelt, welches, bei konsequenter und richtiger Herangehensweise, stark gemildert und in den allermeisten Fällen auch geheilt werden kann.

**Folgende Merkmale kennzeichnen ein sich manifestierendes Burn-Out-Syndrom:**

- generelle körperliche Erschöpfung, es findet keine Erholung mehr statt
- emotionale Erschöpfung, Interesslosigkeit
- niedrige Ansprüche an sich selbst
- negative Einstellungen, starke und schnelle Ermüdung bei Bewegung, Frustration, Hilflosigkeit und zunehmende Zurückgezogenheit (soziale Isolation)
- Wutanfälle, gerade gegenüber Schwächeren, Jähzorn
- man agiert nicht mehr, sondern reagiert nur noch
- permanente, starke Müdigkeit
- Arbeitsunfähigkeit

Es gibt unzählige Ursachen hartnäckiger und übertriebener Müdigkeit, die in das Bild des „Burn-Out“ oder CF-Syndroms passen. Zwei der häufigsten (neben Schlafmangel) wollen wir hier etwas eingehender vorstellen, da sie häufig auch noch zusammen auftreten und sich gegenseitig verstärken.

### Ernährung und chronische Müdigkeit

Eine große Rolle bei dem Symptom „auffällig starke Müdigkeit“ spielt die Ernährung. Leicht verwertbare Kohlehydrate (Zucker), ein Mangel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und ein zuviel an kurzfristig aufputschenden, langfristig aber ermüdenden „Energizern“ (Kaffee, Cola) spielen in der Kombination ein unseliges Spiel.

#### Leicht verwertbare Kohlehydrate:

Durch die Zufuhr von leicht verwertbaren Kohlehydraten (in Form von Weißmehlprodukten, Zucker, also Lebensmitteln mit hohem glykämischen Index {s. Liste}) kommt es zu einem steilen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Dieser führt zum einem natürlich zu sofort/ kurzfristig verfügbarer Energie, andererseits aber auch zu einer stark ansteigenden Insulinausschüttung unter hoher Belastung der Bauchspeicheldrüse. In der Folge sinkt

– weil es sich eben gerade um kurzfristig verfügbare Energie handelt – der Blutzuckerspiegel stark ab, weil a) die Kohlehydrate verwertet sind und b) die Insulinausschüttung wirkt. Das erneute Bedürfnis nach „Süßigkeiten“ entsteht, weil der rasche Energieabfall wichtige Organe (hauptsächlich das Gehirn) zu schwächen droht. Man schwankt also ständig zwischen Zuständen der „Übersorgung“, die durch Insulin reguliert werden müssen und Zuständen der Unterzuckerung (Hypoglykämie), die sich durch Müdigkeit, Kopfschmerz, Unkonzentriertheit, Zittern und allgemeiner Schwäche zeigt. Bedingt durch dieses Auf-und-Ab und der dadurch so starken Belastung der Organe wie Bauchspeicheldrüse und Leber (die ja die überschüssige Energie verstoffwechselt und dann wohl dosiert an den Körper abgeben soll) kommt es zu Funktionsstörungen. Ähnlich wie bei einer Batterie kann der Vorgang des Auf- und Entladens nur dann langfristig funktionieren, wenn es nicht zu ständigen Spitzen zwischen „Speichern“ und „Abgeben“ kommt. Die so hervorgerufene Leberschwächung ist ein Einstieg in das Burn-Out-Syndrom.

Weitere Folgen dieser Ernährungsweise: Menschen mit psychischen Vorerkrankungen können eine Verschlechterung Ihrer Symptome erleben, gerade Angstzustände und Phobien werden durch hypoglykämische Zustände mit ausgelöst. Weitere mögliche Folgen dieser Fehlernährung sind – neben oben genannten Symptomen - Bauchspeicheldrüsenerkrankungen und – langfristig

– Diabetes mit schlimmstenfalls beginnender Insulinresistenz. Neben einer Umstellung der Ernährungsgewohnheiten auf Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index (s. Liste), verteilt auf mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag und ausreichend Bewegung sind folgende Nährstoffe besonders zu empfehlen:

Eine Grundversorgung mit mindestens 200 mcg Chrom, mindestens 25 mg Zink und 100 mcg Selen sowie ausreichend Vitamin C. Ein hochdosierter Vitamin B-Komplex. Ein Fettsäurenkomplex mit EPA, DHA (Fischöl) und GLA (Borretsch- bzw. Nachtkerzenöl). Bei Schädigung der Bauchspeicheldrüse - zumindest vorübergehend – Verdauungsenzyme wie Amylase und Protease, ggf. Pankreatin.

### Ein Mangel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren:

Eine weitere ernährungsbedingte Ursache für das Burn-Out-Syndrom ist der Mangel an essentiellen Fettsäuren. Hier ist der Zusammenhang so unglaublich tief im Stoffwechsel des Menschen verankert, dass jeder davon wissen muss. Der Körper produziert Eicosanoide. Eicosanoide sind die „Superhormone“ des Körpers und werden von jeder lebenden Körperzelle produziert. Sie kontrollieren ALLE Hormonsysteme des Körpers und praktisch jede physiologische Vitalfunktion! Zu den Eicosanoiden gehören bspw. die Prostaglandine, die Leukotriene, die Thromboxane und viele weitere. Allen ist gemein, dass sie in richtiger Menge am richtigen Ort für Vitalität sorgen, allerdings in falscher

Menge oder am falschen Ort für ernsthafte Gesundheitsschäden verantwortlich sind. Die Kontrolle der körpereigenen Produktion von Eicosanoiden ist also ein wesentlicher Faktor zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Durch die Nahrung zugeführte Fettsäuren stellen die Hauptquelle zur Herstellung von Eicosanoiden dar. Aus der Nahrung nehmen wir Fettsäuren, meist Linolsäure auf. Diese Fettsäure wird im Körper durch ein Enzym (Delta-6-Desaturase) in Gamma-Linolensäure (GLA) umgewandelt. GLA (eine so-

genannte „aktivierte“ essentielle Fettsäure) ist die Quelle, aus der Eicosanoide hergestellt werden.

Folgende kritische Phasen gibt es, in der der Körper nicht in der Lage ist, Linolsäure in GLA umzuwandeln, da das Enzym Delta-6-Desaturase fehlt oder zu wenig vorhanden ist:

- Die ersten 6 Monate nach der Geburt – deshalb ist Muttermilch die reichste Quelle an GLA.
- Durch den Alterungsprozess (ab dem 30. Lebensjahr) verringert sich die Aktivität des Enzyms.
- Virusinfektionen verringern die Aktivität des Enzyms.
- Diäten (vor allem solche, die reich an Kohlehydraten sind) verlangsamen die Delta-6-Desaturase-Tätigkeit. Die Folge: durch weniger GLA verlangsamt sich die Eicosanoid-Produktion.
- Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin hemmen Delta-6 und stehen so langfristiger Gesundheit im Wege.

Im Falle des Burn-Out-Syndroms sind es die ernährungsbedingten Blockaden des Enzyms Delta-6-Desaturase oder das durch die kohlehydratreiche Ernährung bedingte Ungleichgewicht der Eicosanoide. Eicosanoide werden ja durch Glukagon und Insulin kontrolliert, ein ständiges zuviel an Insulin im Blut – wie es bei kohlehydratreicher Nahrung unumgänglich ist – führt zu einem Ungleichgewicht an Eicosanoiden und damit zur Schwächung des gesamten Organismus bis hin zu Autoimmun- oder den Zivilisationserkrankungen.

Vermeiden Sie also eine zeitlang alles, was die körpereigene Eicosanoid-Produktion gefährdet. Ernähren sie sich von mehreren Mahlzeiten am Tag (mind. 5), die jeweils ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlehydraten (40%) Fett (30%) und Eiweiss (30%) und meiden sie gehärtete Fette. Achten Sie auch bei den Zwischenmahlzeiten darauf, dass diese nicht nur aus Kohlehydraten bestehen. Als Nahrungsergänzung bietet sich neben der Grundversorgung unbedingt die Einnahme von Fischöl mit hohen EPA / DHA Anteilen, auch die direkte Einnahme von GLA aus Borretschsamenöl oder Nachtkerzenöl an, gerade, wenn durch Alter oder Fehlernährung bzw. Krankheit wahrscheinlich das Enzym Delta-6-Desaturase gehemmt ist.

## Lebensmittel und ihr glykämischer Index

Hoher Index	Niedriger Index
Baguette	Roggenbrot
Mais	Sauerteigbrot
Cornflakes	Haferschleim
Kartoffeln	Tomatensuppe
Reis	Apfel
Laugnbrezeln	Birne
Pommes Frites	Kirschen
Bananen	Erdnüsse
Rosinen	Grüne Bohnen
Chips	Joghurt
Fettarme Eiskreme	Fettreiche Eiskreme
Hirse	Linsen
Aprikose	Pfirsich

*Lebensmittel mit hohem glykämischen Index kann der Körper besser und schadloser verarbeiten, wenn in der Gesamtmahlzeit das Gleichgewicht an Kohlehydraten (40%), Fetten und Eiweiß (je 30%) eingehalten wird.*

## „Energizer“ und ihre wahre Wirkung

Im Alltag spielen, gerade für Menschen die sich chronisch müde fühlen, vermeintlich mild aufputschende Substanzen, meist Koffein, auf Dauer eine große Rolle. Hier ist die Macht der Gewohnheit (morgens trinke ich immer 2 Tassen Kaffee...) und in der Folge die körperliche Abhängigkeit der ärgste Feind, beim Versuch den Konsum einzuschränken. Koffein wird in der Leber abgebaut. Dies funktioniert normalerweise zuverlässig und über Jahre ohne nennenswerte Beschwerden, wenn aber die Menge immer weiter angehoben wird (4 und mehr Tassen Kaffee am Tag), wird die Leber überlastet. Das Symptom für eine überlastete Leber kennen wir alle – Müdigkeit. So beginnt sich der Kreislauf zu drehen, Müdigkeit wird kompensiert mit Koffein und leicht verdaulichen Kohlehydraten, eine Verbindung, die auf Dauer zu ernsthaften Befindlichkeitsstörungen führt. Besonders verheerend in diesem Zusammenhang wirken natürlich Cola-Getränke, da sie bereits eine hohe Menge an Kohlehydraten in Form von Zucker enthalten und somit auch noch die Bauchspeicheldrüse überlasten und damit für Blutzuckerschwankungen mit den beschriebenen Folgen verantwortlich sind.

Ein zu schnelles Absetzen bei langjähriger Gewöhnung führt zu Entzugerscheinungen. Deshalb beginnen Sie mit Reduzierung und bewusstem Ausschleichen über mehrere Wochen. Ganz wichtig ist es auch, viel Wasser zu trinken, um Nieren und Leber zu entlasten und mit entsprechenden Mineralstoffen die Ausschwemmung (Kaffee wirkt dehydrierend) zu kompensieren.

Wenn Sie zu alter Schaffenskraft zurückgefunden haben, sind ein bis zwei Tassen Kaffee auch in Zukunft wieder erlaubt. Nur der allzu hohe und regelmäßige Konsum von Koffein belastet, ansonsten kann ein gesunder Körper durchaus den ein oder anderen Schluck vertragen. Solange man allerdings unter chronischer Müdigkeit leidet, sollten alle leberbelastenden Stoffe strikt gemieden bzw. nach und nach ausgeschlichen werden.

Aus pflanzenheilkundlicher Sicht kommt in erster Linie das leberstärkende Präparat Mariendistel in Frage. Die kurweise Einnahme regt die Bildung neuer Leberzellen an und hilft bei der

Entgiftung und Entschlackung bereits beschädigten Gewebes. Aus orthomolekularer Sicht wird die Leberstoffwechsel anregende Aminosäure L-Carnitin (500 mg auf nüchternen Magen) und, da in der traditionellen chinesischen Medizin Leber und Herz eine Achse bilden, Co-Enzym Q 10 in einer Dosierung von 30–100 mg empfohlen. Des Weiteren ist Q 10 das Energie-Enzym und allein aufgrund seiner vielfältigen Aufgaben im Organismus bei allen Arten von chronischen Erkrankungen angezeigt.

## Virale Belastungen als Ursache für chronische Müdigkeit

Eine zweite, ganz wesentliche Ursache für chronische Müdigkeit ist die Belastung mit einem stark energieverbrauchendem Virus. Jeder Mensch ist mit verschiedensten Viren infiziert, die –unter normalen Umständen- vom Immunsystem in einer Art „Parkposition“ gehalten werden können. Eine Schwächung des Immunsystems durch eine akute Infektion, Umwelteinflüsse, Stress oder schlechte Ernährung mit Mängeln in der Nährstoffversorgung können solche Viren aktivieren und latente Beschwerden auslösen, die nur sehr schwer zu lokalisieren sind. In den allermeisten Fällen ist es der Eppstein-Barr- oder ein Herpes-Virus, der die Schwächung hervorruft. Der Eppstein-Barr-Virus ist besonders ausdauernd und heimtückisch, er tritt (allerdings meist mit großem zeitlichen Abstand) nach Infektionen mit dem Pfeifferschen Drüsenfieber auf. Ärzte können Eppstein-Barr-Infektionen nachweisen und so wenigstens die Ursache eindeutig identifizieren.

Bei solch stark energieraubenden viralen Infekten muss dann in erster Linie natürlich das körpereigene Immunsystem gestärkt und der Virus ausgeleitet oder doch wenigstens gehemmt werden. Hilfreich sind pflanzliche Heilmittel, die auch gegen Viren wirksam sind, wie z.B. Olivenblatt-Extrakt, asiatische Pilzextrakte (Shiitake, Maitake, Reishi) oder auch unser heimischer Knoblauch. Gleichzeitig muss auch der Grund der Schwächung, der das Virus aus der „Parkposition“ geweckt hat, ursächlich abgestellt werden. Dies sind neben genannten und nötigen Ernährungs- und/oder Verhaltensänderungen eben auch etwaige Schwermetallbelastungen (Amalgam, Aluminium) oder Vergif-

tungen durch Wohngifte wie Lösungsmittel oder Schimmelpilze.

## Die erfolgreiche Bekämpfung des chronischen Müdigkeitssyndroms:

Häufig finden sich bei Menschen, die unter chronischer Müdigkeit leiden gleich mehrere Ursachen: Es gibt eine Belastung mit Eppstein-Barr, diese wird aktiviert durch Mangelernährung, Stress und Genussgifte wie Kaffee, Rauchen oder Alkohol, die die Leber einfach überfordert. Bedingt durch Fehlernährung ist dann auch der Eicosanoid-Stoffwechsel gehemmt, was das Risiko chronischer Krankheiten und Immunschwäche noch zusätzlich fördert. Folglich steht zuerst die Analyse des Ist-Zustandes und die Bestimmung der wahrscheinlichsten Ursachen der Symptome. Danach folgt die Umstellung –soweit nötig- der Ernährungsgewohnheiten und die Ergänzung der Nahrung mit speziellen Nährstoffen wie oben aufgeführt. Ist auch eine Virus-Belastung wahrscheinliche Mit-Ursache der Beschwerden sollte unbedingt neben den genannten virushemmenden Pflanzenextrakten auch der stark immunsystemstimulierende Lärchen-Extrakt (Wirkstoff: Arabinogalactan, z. B. in NK-Cells des Herstellers KAL®, der auch die immunaktiven Bestandteile aus asiatischen Pilzextrakten sowie eine hohe Dosis Beta-Glucan enthält) zur Anwendung kommen. Dann steht einer raschen Rückkehr in ein aktives und gesundes Leben nichts mehr im Wege.

**TotalCleanse** Anzeig

# Leber

Reinigung & Regeneration



Zur kurmäßigen Anwendung über 7-14 Tage

Enthält u.a.:  
Mariendistel  
Glutathion  
Selen  
und Artischocken  
Extrakt

**NUR** Art-Nr. 8363  
**EUR 38,80**  
60 Kapseln/Dose

**FreeCall 00800 - 17 17 67 17**  
Supplementa B.V. · Vitaminversand  
Postfach 39 · NL-9675 Winschoten



# Medikamente als Vitalstoff-Räuber

von Eva Hagedorn

**Aus unserer täglichen Praxis wissen wir, wie viele Menschen jeden Tag auf Medikamente angewiesen sind. Dies lässt sich nicht beschönen und in vielen Fällen auch nicht verhindern. Ab einem gewissen Lebensalter – bei dem einen früher, bei dem anderen später – brechen die sogenannten „Zivilisationsleiden“ durch, die von den meisten Ärzten dann chemisch behandelt werden. Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall, hohe Cholesterinwerte und viele andere Erkrankungen sagen viel über unsere Lebensweise aus, über Ernährung, Umweltbedingungen, Stress und Bewegungsmangel.**

Dass die Ärzte oft keinen anderen Rat kennen, als die gängigen Medikamente wie Macumar zur Blutverdünnung oder Aspirin bei Schmerzen zu verschreiben, liegt schon in der Ausbildung begründet. Auf den Punkt gebracht hat es ein bekannter deutscher Arzt Dr. O. Wolff, der auf dieses Thema angesprochen, sagte:

*„Obwohl die vornehmste ärztliche Aufgabe die Heilung ist, spricht man heutzutage kaum von Heilmitteln – leider mit Recht, denn die wenigsten der gebräuchlichen Medikamente sind wirkliche Heilmittel.“*

Als Patient muss man für diese Problematik ein Bewußtsein entwickeln, notfalls eigene Wege gehen und nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten Ausschau halten. Denn es kann gar nicht deutlich genug darauf hingewiesen werden, dass zwischen **Heilbehandlung** und **Symptombekämpfung** ein Unterschied besteht: **letztere bringt keine Heilung, sondern -bestenfalls- ein Verschwinden der Beschwerden durch Überlagerung!**

In der orthomolekularen Medizin wird bei der Behandlung von Krankheiten nicht nach körperfremden Arzneimitteln gesucht, welche die Symptome beseitigen, sondern nach körpereigenen Mitteln, die in der Lage sind, die Ursachen der Krankheiten zu beheben.

Sicher „wartet“ die Zelle nicht auf ein körperfremdes Arzneimittel. Prof. R.J. Williams, ein brillanter Chemiker, der zwei der B-Vitamine (Pantothensäure und Folsäure) entdeckte und einer der

Selbstverständlich gibt es bestimmte Notsituationen, in denen bewährte, schulmedizinische Medikamente lebensrettend sein können und niemand würde auf diese Arzneimittel verzich-

**„Obwohl die vornehmste ärztliche Aufgabe die Heilung ist, spricht man heutzutage kaum von Heilmitteln – leider mit Recht, denn die wenigsten der gebräuchlichen Medikamente sind wirkliche Heilmittel.“**

Dr. O. Wolff

„Gründerväter“ der orthomolekularen Medizin ist, fragte einmal einen Patienten, der reichlich Aspirin gegen Schmerzen einnahm und es sehr lobte: *„Glauben Sie wirklich, dass Sie an Arthritis leiden, weil Ihrem System Aspirin fehlt?“*

Man hätte die Symptombekämpfung mit körperfremden Arzneimitteln nicht besser umschreiben können.

## Die volkswirtschaftliche Bedeutung

Körperfremde Arzneimittel gibt es Zehntausende, alte verschwinden, neue kommen ständig hinzu. Viele haben Kontraindikationen, d.h. sie schädigen Organe. Hierbei handelt es sich um ein bedeutendes Gesundheitsproblem, dass die ganze Bevölkerung betrifft. Zum Beispiel werden die Behandlungskosten für Personen, die an unerwünschten Nebenwirkungen von Medikamenten leiden, in den USA und Europa auf jährlich über zwei Milliarden Dollar geschätzt. Darüber hinaus soll die Betreuung solcher Patienten nicht weniger als 20% aller Klinikpflegeteage beanspruchen. Schon im Jahre 1997 berichtete das Journal of the American Medical Association, dass in Europa und in den USA über 140.000 Menschen aufgrund von Medikamenten-Nebenwirkungen sterben, mit steigender Tendenz.

ten wollen. Eine lebensbedrohende bakterielle Infektion z.B. kann nur mit starken Antibiotika schnell behoben werden. Bei den meisten heute verbreiteten chronischen Krankheiten, darunter Herzkrankgefäß-Erkrankungen, Krebs, Arthritis und vielen anderen, beläßt es die Schulmedizin jedoch hauptsächlich bei der Symptombekämpfung, während die Krankheit sich unterschwellig weiter ausbreitet. Orthomolekulare Therapie dagegen ist ungefährlich und wirksam.

Vielen von uns ist nicht bewußt, dass die Einnahme eines Medikamentes immer einen – oft recht behelfsmäßigen – Ersatz für eine Umstellung der Lebensumstände darstellt. Oder um es anders zu formulieren: Die Tatsache, dass eine Aspirin-tablette in der Lage ist, unsere Kopfschmerzen verschwinden zu lassen, ist kein Beweis dafür, dass unser Körper Aspirin braucht, oder die Kopfschmerzen die Folgen eines Aspirinmangels im Körper sind. Dennoch greift heute fast jeder gerne mehrmals im Jahr zu einer Pille, um Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder andere Gesundheitsstörungen zu behandeln.