

### Sture Ärzte verordnen gefährliche Wirkstoffe

Liebe Leserin, lieber Leser, seit dem Jahr 2010 gibt es die sogenannte Priscus-Liste. Auf ihr stehen 93 Wirkstoffe, die für Patienten über 65 Jahren gefährlich sind: viele Schlaf- und Schmerzmittel, Antidepressiva, Herzmedikamente. Doch was halten unsere Ärzte von dieser sehr sinnvollen – und vor allem ohne Zutun der Pharmaindustrie entstandenen – Liste? Das wollten kürzlich Altersmediziner im Auftrag des Bundesforschungsministeriums herausfinden. Das Ergebnis hat mich schockiert! 138 Hausärzte nahmen an der Studie teil. Sie wurden von Experten intensiv über die Risiken der Priscus-Medikamente aufgeklärt, – auch darüber, welche Wirkstoffe sie stattdessen verordnen könnten.

Und was hat das alles gebracht? Nichts! Nach einem Jahr erhielten immer noch 40 % aller älteren Patienten gefährliche Medikamente – genauso viele wie vorher. Unglaublich! Ich frage: Wie kann man so beratungsresistent sein? Wie kann man so mit der Gesundheit seiner Patienten umgehen? Nach dem Motto: Unabhängige, neue Informationen? Brauche ich nicht! Auf unsere Ärzte ist kein Verlass. Werden Sie selbst aktiv: Fordern Sie Ihren Hausarzt auf, einen Blick in die Liste zu werfen (im Internet unter [www.priscus.net](http://www.priscus.net)). Notfalls prüfen Sie selbst, ob Ihr Medikament dort aufgeführt ist, und verlangen einen alternativen, für Sie ungefährlichen Wirkstoff.

Ihr



Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur

### Herzinfarkt

## Forscher widerlegt Lehrbuchwissen: Deshalb verstopfen Ihre Gefäße!

**Schuld am Herzinfarkt ist das hohe Cholesterin. Wenn Sie das bisher geglaubt haben, müssen Sie umdenken. Denn ein angesehener Herzchirurg aus Hannover hat jetzt eine ganz andere Erklärung gefunden: Was er bei Hunderten von Herz-OPs gesehen hat, passt einfach nicht in das Bild, das die Biochemiker in den Labors vom Herzinfarkt haben. Wir erklären Ihnen hier, wie Sie die neuen Erkenntnisse für Ihren Herzschutz nutzen können.**

**L**assen Sie uns zunächst erklären, was die Medizin bisher über Herzinfarkte sicher weiß: Ein Herzinfarkt ist immer die Folge von verstopften Herzkranzgefäßen (Koronar-Gefäßen). Diese versorgen den Herzmuskel normalerweise mit Sauerstoff und Nährstoffen. Bei einem

Verschluss ist der Herzmuskel vom Nachschub abgeschnitten und stirbt ab. Meist entwickelt sich ein Herzinfarkt aufgrund einer vorher bestehenden koronaren Herzkrankheit – das heißt in den Koronar-Gefäßen finden sich bereits Ablagerungen, sogenannte **Plaques**. Sie bestehen

### Außerdem in dieser Ausgabe

#### Riechstörungen . . . . . 4

Achtung: Wenn Ihr Riechvermögen nachlässt, kann das auf Parkinson oder Alzheimer hindeuten! Mit einer einfachen Übung testen Sie, wie gut Ihre Nase noch funktioniert.

#### Vitamin B<sub>6</sub> . . . . . 5

Dieses wenig beachtete Vitamin schützt Sie vor 9 häufigen Krankheiten. Wann benötigen Sie zusätzliche Präparate, um Ihren Bedarf wirklich zu decken?

#### Aktuelles . . . . . 11/12

- **Karpaltunnel-Syndrom:** Bewegungsübungen statt OP
- **Muskelkrämpfe:** Gurkenwasser – das unbekannte Hausmittel
- **Schmerzmittel:** Rezeptfreie Medikamente können zum Herztod führen

#### Wald-Therapie . . . . . 7

Zeit für ein „Bad im Wald“: Was japanische Natur-Fans schon lange praktizieren, kommt jetzt auch zu uns. Mit verblüffenden Effekten auf Ihre Gesundheit.

#### Salvestrole . . . . . 10

Diese Stoffe schützen Sie dauerhaft vor Krebs. Doch Gemüse aus der Turbo-Landwirtschaft enthält immer weniger davon. Wie können Sie sich trotzdem gut versorgen?

- **Kaffee:** Keine Gefahr für Ihr Herz
- **Kopfschmerzen:** Ist Vitamin-D-Mangel der Auslöser?
- **Diabetes:** Mit Folsäure verhindern Sie Schlaganfälle
- **Schwerhörigkeit:** Neue App getestet und schützt Ihr Hörvermögen