

Antibiotika und Vitalstoffe

Wechselwirkungen von Medikamenten und Mikronährstoffen und was man unbedingt darüber wissen sollte!

Viele Menschen nehmen Medikamente und viele Menschen nehmen Nahrungsergänzungsmittel, aber viele Menschen, die Medikamente nehmen wissen gar nicht, dass sie besser auch Nahrungsergänzungsmittel nehmen sollten. Und Einige, derer die Medikamente nehmen, sollten bestimmte Nahrungs-ergänzungsmittel besser nicht nehmen. Viele Medikamente und viele Krankheiten verbrauchen in großer Quantität spezifische Mikronährstoffe. Das führt dazu, dass sich mit der Zeit zu dem eigentlichen Leiden noch ein eigentlich vermeidbarer Kollateralschaden entsteht, der die Gesundheit zusätzlich beeinträchtigt.

Es ist leider viel zu wenig bekannt, dass und welche Interaktionen zwischen Medikamenten und Mikronährstoffen bestehen. Die durch einen Mangel an Mikronährstoffen auftretenden Symptome können erkannt werden und geben einen ersten Hinweis, welche Vitalstoffe man zum Ausgleich einnehmen sollte. Wir haben auf unseren Seiten zu den besonders häufig verschrieben Arzneimitteln die Interaktionen zu Vitalstoffen (Mikronährstoffen) zusammen gestellt. Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie diese Liste für sich studieren.

Wir möchten Ihnen aber einen sehr dringenden Rat mit auf den Weg geben: Verwenden Sie diese Informationen nicht, um Ihre Medikation eigenhändig zu verändern. Nutzen Sie die Informationen, um mit dem Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens Ihre besondere Situation zu besprechen. Wir geben Ihnen unten einen Literaturhinweis zu einem Buch von Uwe Gröber. Ihr Arzt wird Ihnen dankbar sein, wenn Sie ihn auf dieses Buch hinweisen.

Was sind Antibiotika?

Sie werden auch bezeichnet als: antibakterielle Mittel; bakterientötende Mittel.

Antibiotika sind Wirkstoffe, die für spezielle lebende Zellen schädlich sind, indem sie deren lebensnotwendige Stoffwechselfvorgänge oder die Vermehrung blockieren. Die Wirkung der meisten Antibiotika zielt auf die Zellen von Bakterien und anderen Krankheitserregern ab. Sie werden für die Bekämpfung von Infektionen verwendet.

Einige Antibiotika sind aber auch für krebsartig veränderte körpereigene menschliche Zellen schädlich und kommen aus diesem Grund bei der Tumorbehandlung zum Einsatz. Für die Bekämpfung von Infektionen haben diese Antibiotika meist zu viele Nebenwirkungen. Zur Krebsbehandlung werden beispielsweise Dactinomycin, Daunorubicin, Doxorubicin, Idarubicin, Epirubicin, Bleomycin, Mitoxantron und Amsacrin eingesetzt.

In Antibiotika verwendete Wirkstoffe

Der Name "Antibiotika" leitet sich von "anti" = griechisch für "gegen" und "bios" = griechisch für "Leben" ab. Die Gruppe der Antibiotika umfasst Wirkstoffe, welche hauptsächlich zur Bekämpfung von Infektionen mit Kleinstlebewesen wie beispielsweise Bakterien eingesetzt werden. Pilze gehören strenggenommen ebenfalls zu diesen Kleinstlebewesen. Gegen sie werden spezielle Antibiotika, so

genannte Antimykotika (von "mycos" = griechisch "Pilz") eingesetzt, die in der Wirkstoffgruppe der Mittel gegen Pilzkrankungen zusammengefasst sind.

- Ciprofloxacin (zur Anwendung im Ohr)
- Fosfomycin (zur Einnahme)
- Fusafungin
- Fusidinsäure und Betamethason
- Linezolid
- Telithromycin
- Vancomycin

Anwendungsgebiete der Antibiotika

Die klassischen Antibiotika werden nach ihrer Wirkungsweise oder chemischen Gestalt in folgende gebräuchliche Wirkstoffgruppen eingeteilt:

- Aminoglycosid-Antibiotika
- Cephalosporine
- Gyrasehemmer
- Makrolid-Antibiotika
- Penicilline
- Sulfonamide und Trimethoprim
- Tetrazykline
- Tuberkulosemittel (Tuberkulostatika) wie Ethambutol, Isoniazid, Myambutol, Pyrazinamid, Rifampicin, Streptomycin und deren verschiedene Zweier- und Dreierkombinationen.

Es gibt auch Wirkstoffgruppen von Antibiotika, die seltener eingesetzt oder als Reserve-Antibiotika genutzt werden, falls andere Wirkstoffe versagen. Zu diesen gehören:

- die Carbapeneme wie Imipenem, Cilastin und Meropenem
- Glycopeptid-Antibiotika wie Vancomycin und Teicoplanin
- Lincosamide wie das Clindamycin
- Monobactame wie Aztreonam.

Völlig neue Antibiotika-Gruppen sind:

- die Ketolide mit Telithromycin
- Streptogramine wie Dalfopristin und Quinupristin.

Die zu bekämpfenden Krankheitserreger sind von überwältigender Vielfalt und sie entwickeln ständig neue Abwehr-Strategien gegen die Antibiotika (Resistenzen). Daher ist es wichtig, möglichst viele Gruppen von Antibiotika mit unterschiedlichen Wirkmechanismen zur Verfügung zu haben und immer nach neuen zu forschen.

Die weitaus meisten Antibiotika werden eingenommen, gespritzt oder in einer Infusion gegeben und wirken so auf den ganzen Körper. Allerdings sind manche Antibiotika auch zur äußerlichen Behandlung oberflächlicher Infektionen der Haut und Schleimhaut zu gebrauchen oder ganz auf diesen Anwendungsbereich beschränkt. Solche Antibiotika bilden die Wirkstoffgruppe der Lokalantibiotika und -kombinationen.

Probleme und Ungereimtheiten um Antibiotika

Eigentlich ist das Penizillin ein richtiges "Naturheilmittel", weil es aus den Wirkstoffen eines Pilzes gewonnen wird. Leider wurde dieses "Wundermedikament" in den letzten 60 Jahren zu einem der am meisten "missbrauchten" Mittel. Dabei ist es ein Mittel, das wirklich "gesund" machen kann - eine Tatsache, die mir von keinem weiteren Medikament, das in der Schulmedizin eingesetzt wird bekannt ist.

Ein Hauptproblem der Antibiotika ist schlicht und ergreifend ein ZU VIEL. Frei nach dem Motto: viel hilft viel, wurden seit den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts Antibiotika gegen alles und jeden verordnet.

Bereits in den 80er Jahren wurde in den USA u.a. festgestellt, dass in der Hälfte der Fälle:

- ein Antibiotikum nicht notwendig war
- das falsche Antibiotikum verschrieben wurde oder
- die Dosierung des Antibiotikums falsch verordnet wurde

Das Hauptproblem neben dem "zuviel" und auch den falschen Verordnungen ist, dass Antibiotika gegen Krankheiten verschrieben werden, gegen die Antibiotika gar nicht wirken. Trotzdem werden Antibiotika gegen alle möglichen Infektionen verschrieben, obwohl bereits Medizinstudenten im ersten Semester WISSEN, dass Antibiotika gegen Viren NICHT WIRKEN.

Die häufigsten Infektionskrankheiten mit denen wir konfrontiert werden sind aber Erkältungen und Infektionen der Atemwege. Bei Kindern werden bei einer Mittelohrentzündung fast immer von den Ärzten ein Antibiotikum verordnet - obwohl die allermeisten Fälle von alleine ausheilen. Trotz der Menge von Antibiotika die verordnet werden, haben die Fälle von Mittelohrentzündung bei Kindern zugenommen, vor allem bei Kindern unter drei Jahren. Schuld sind nicht nur die Ärzte an dieser Entwicklung, die bei jeder Art von Entzündung erst einmal ein Antibiotikum verordnen... sozusagen "für alle Fälle" - denn: schließlich will man ja eine Hirnhautentzündung bei den Kindern (als mögliche Komplikation) verhindern.

Jahrzehnte der Drogenmedizin nach dem Motto: "Wenn Sie das nicht ihrem Kind geben, handeln Sie grob fahrlässig" und Appelle in der Art wie: "Wollen Sie nicht das Beste für Ihr Kind?" haben auch die Mütter erzogen. Und so sind es heute auch die Mütter, die in der Praxis sitzen und für ihr Kind ein Antibiotikum wollen. Antibiotika zur Beruhigung der Patienten.

Nebenwirkungen der Antibiotika

Viele Ärzte machen sich leider zu wenig Gedanken um die langfristigen Folgen einer häufigen Antibiotikatherapie. Allgemein wird "geglaubt", dass die Nebenwirkungen sich nur auf ein paar Magenprobleme, Darmprobleme oder eine Pencillinallergie beschränkt. Aber ein Blick in entsprechende Studien zeigt wesentlich gefährlichere Nebenwirkungen der Antibiotika, wie zum Beispiel Gelbfärbung der Zähne bei Kindern (Tetracycline), Leberfunktionsstörungen (Neomycin), Knochenmarksdepression (Chloramphenicol).

Wir kennen kaum die langfristigen Auswirkungen einer wiederholten Antibiotikatherapie. Das Beispiel der Mittelohrentzündungen bei Kindern (weiter oben) zeigt, dass die Erkrankungen nicht WENIGER, sondern MEHR wurden. Leider werden diesbezüglich überhaupt keine Studien durchgeführt - jedenfalls sind mir keine bekannt.

Es gibt aber "Beobachtungen". So ist zum Beispiel ein Zusammenhang zwischen der vermehrten Antibiotikagabe und dem Syndrom der Hyperaktivität bei Kindern zu beobachten.

Das wirkliche Problem der Antibiotikatherapie ist, dass Antibiotika nicht zwischen "bösen" und "guten" Bakterien unterscheiden. In Ihrem Darm leben aber Milliarden von Bakterien, auf deren Hilfe Sie angewiesen sind. Nach einigen Antibiotikatherapien ist Ihre Bakterienkultur im Darm mehr oder weniger "ruiniert". Danach übervölkern Pilze wie zum Beispiel Candida Albicans und andere Hefeformen und Schimmelpilze den Darm. Die Gifte die diese Pilze produzieren und aussenden, können u.a. die T-Lymphozyten hemmen. Die T-Lymphozyten sind die wichtigsten "Suchen-und-Zerstören-Zellen" in Ihrem Körper.

Die Schwächung dieses Systems hat eine weitreichende Folgen! Magenprobleme und Darmprobleme sind noch die geringsten Probleme. Gravierender sind Hormonstörungen, Allergien, Schuppenflechte oder Multiple Sklerose. Weitere Probleme im Zusammenhang mit Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Reizdarm und Krebsleiden werden diskutiert.

Immer mehr Erreger entwickeln immer schneller Resistenzen gegen gängige Antibiotika. So befürchtet der schwedische Mediziner Otto Cars, Universität Uppsala, einen Rückfall in die Zeiten vor Entdeckung der Antibiotika; komplizierte und umfangreiche Operationen wie auch Organtransplantationen oder Krebstherapien wären ohne wirksame Antibiotika nicht länger möglich.

Gyrasehemmer und Mineralstoffe

Zwei- und dreiwertige Kationen (z.B. Calcium, Magnesium, Eisen, Zink) beeinträchtigen die antibiotische Wirksamkeit.

Bei Einnahme von Mineralstoff- bzw. Multivitaminmineralstoffpräparaten (auch Milchprodukte) sollte zu Gyrasehemmern (z.B. Ciprofloxacin, Levofloxacin, Norfloxacin, Ofloxacin) ein Einnahmeabstand von etwa 2-3h (Moxifloxacin: 5-6h) eingehalten werden.

Tetracycline und Mineralstoffe



Zwei- und dreiwertige Kationen (z.B. Calcium, Magnesium, Eisen, Zink) beeinträchtigen die antibiotische Wirksamkeit.

Bei Einnahme von Mineralstoff- bzw. Multivitaminmineralstoffpräparaten (auch Milchprodukte) sollte zu Tetracyclinen (z.B. Doxycyclin, Minocyclin, Tetracyclin) ein Einnahmeabstand von etwa 2-3 Stunden eingehalten werden.

Cotrimoxazol und Folsäure

Trimethoprim-Sulamethoxazol-Kombination stört Folsäure-Status.

Gastrointestinale Störungen durch die antibiotische Therapie können zusätzlich die diätetische Folsäureaufnahme beeinträchtigen.

Terazycline und Vitamin C

Tetracycline (z.B. Doxycyclin, Minocyclin, Tetracyclin) erhöhen die renale Vitamin C – Ausscheidung.

Pivalinsäurehaltige Antibiotika und L-Carnitin

Erhöhte renale Carnitine exkretion unter Cefetamet-Pivoxil.

Hähnchen bekommen immer mehr Antibiotika

Experten warnen vor Einsatz in Massentierhaltung / Ministerium sieht keine Gefahr für Verbraucher

VON SILKE LOODEN

Hannover. Der Einsatz von Antibiotika in der Hähnchenmast steigt. Das bestätigt das niedersächsische Landwirtschaftsministerium. Humanmediziner warnen europaweit vor dem übermäßigen Einsatz des Medikaments in der Massentierhaltung. Sind die Krankheitserreger erst einmal resistent, wirkt das Arzneimittel auch beim Menschen nicht mehr.

Nach Angaben des Landwirtschaftsministeriums ist die Zahl der Antibiotikabehandlungen pro Mastdurchgang in den vergangenen zehn Jahren von 1,7 auf 2,3 gestiegen. Die Leiterin des Tierschutzdienstes beim Landesamt für Verbraucherschutz in Oldenburg, Sabine Petermann, geht sogar davon aus, dass sechs Behandlungen stattfinden. Da sich eine Behandlung über mehrere Tage erstreckt und die Tiere bereits nach einem Monat schlachtreif sind, erhalten diese Hähnchen ihr halbes Leben lang Antibiotika. Auch wenn nur wenige Tiere krank sind, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass weitere Hähnchen bereits mit Bakterien infiziert sind. Also werden meist mehrere Tausend Tiere in der ganzen Mastanlage behandelt.

„Der offenbar unkontrolliert zunehmende Einsatz von Antibiotika und die damit einhergehende Gesundheitsgefährdung für die Konsumenten sind ein Skan-



Keime verbreiten sich rasch in industriellen Hähnchenmastanlagen. FOTO: DPA

dal“, sagte der agrarpolitische Sprecher der Grünen im Niedersächsischen Landtag, Christian Meyer. Er fordert Aufklärung von der Landesregierung und eine Verschärfung der Betriebskontrollen. Meyer spricht von einem „gefährlichen Chemiecocktail, der am Ende beim Kunden auf dem Teller landet“.

Der ehemalige Leiter des Veterinäramtes in Cloppenburg, Hermann Focke, warnt schon lange vor dem übermäßigen Einsatz von Antibiotika: „Das ist eine Bedrohung, die der Bevölkerung nicht klar ist. Immer mehr Keime sind resistent.“

Das niedersächsische Agrarministerium sieht dagegen keine Gefahr für den Verbraucher. „Es werden nur kranke Tiere be-

handelt, und das Fleisch wird noch einmal überprüft“, sagt die Sprecherin im Agrarministerium Natascha Manski. Anders als Petermann und Focke sieht Manski keinen Zusammenhang zwischen dem vermeintlichen Einsatz von Antibiotika und der industriellen Massentierhaltung, in der es erlaubt ist, bis zu 39 Kilogramm Masthähnchen pro Quadratmeter zu halten. Das sind etwa 24 Tiere pro Quadratmeter.

Der Vorsitzende der Niedersächsischen Geflügelwirtschaft Wilhelm Hoffrogge stellt die Statistik des Ministeriums infrage. Möglicherweise seien Impfungen nicht eingerechnet oder die verlängerte Mastdauer von 40 Tagen nicht berücksichtigt worden. Zudem sage die Zahl der Behandlungen nichts über die Menge der Medikamentengabe aus, so Hoffrogge.

Eigentlich hätte der Einsatz des Medikaments in der Fleischproduktion sinken müssen, schließlich sind Antibiotika seit 2006 als Wachstumsförderer verboten. „Das bringt nichts, solange Antibiotika unter dem Deckmantel der Tiergesundheit routinemäßig ins Trinkwasser gegeben werden. Es wird säckeweise verabreicht“, sagt der Agrarexperte der Tierrechtorganisation Peta, Edmund Haferbeck.

Jedes zweite deutsche Masthähnchen kommt aus Niedersachsen. Nach Ministeriumangaben werden hierzulande 57 Millionen Tiere in 1850 Betrieben gemästet.

Literaturhinweise

Diese Tabelle stammt aus dem Buch von Uwe Gröber mit dem Titel „Interaktionen, Arzneimittel und Mikronährstoffe“, ISDN 978-3-8047-2375-7, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart. Für eine Vertiefung der Informationen empfehlen wir den Kauf des Buches.

Der Text ist zum Teil verändert, bzw. ergänzt mit weiteren, uns vorliegenden Informationen.

Wichtiger Hinweis und Warnung

Sollten Sie bei der Durchsicht dieser Aufstellungen Beschreibungen finden, die auf ihre Situation passen, konsultieren Sie bitte ihren Hausarzt. Verändern Sie bitte nicht eigenständig ihre Medikation, die Folgen könnten dramatisch sein. Sprechen Sie die Supplementierung mit Mikronährstoffen mit ihrem Arzt / Therapeuten ab.