

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/medikamente-und-vitalstoffe/wenn-schon-krank-dann-am-liebsten-so-gesund-wie-moeglich/print.html>

Wenn schon krank, dann am liebsten so gesund wie möglich!

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 Nahrungsergänzungsmittel besser nicht nehmen.

Es ist leider viel zu wenig bekannt, dass und welche Interaktionen zwischen Medikamenten und Mikronährstoffen bestehen.

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.

Bis zu 80 Prozent aller degenerativen Erkrankungen entstehen durch falsche oder mangelhafte Ernährung, das ist inzwischen erwiesen und unumstritten. Was viele jedoch nicht wissen: Auch Arznei kann – obwohl notwendig – diesbezüglich ungesund sein. Die meisten verkauften Medikamente haben eine Nebenwirkung, die Sie nicht auf dem Beipackzettel finden: Sie verschlechtern die Aufnahmefähigkeit von wichtigen Vitaminen und Nährstoffen, entziehen diese teilweise sogar.

Arzneimittel und Mikronährstoffe nutzen die gleichen Transport- und Stoffwechselwege im Körper.

Eine kurzfristige Medikamenteneinnahme beeinflusst in der Regel nicht den Mikronährstoffhaushalt eines gesunden Menschen, der sich normal ernährt. Bei dem oft aber notwendigen Dauergebrauch von Medikamenten steigt jedoch das Risiko für unerwünschte Folgen. Werden ein oder mehrere Arzneimittel eingenommen, besteht immer das Risiko von Interaktionen. Dadurch kann sowohl die Wirkung eines Arzneimittels als auch die physiologische Funktion eines Mikronährstoffs gestört werden. Aktuelle Studien zeigen, dass das Risiko für Neben- und/oder Wechselwirkungen mit jedem zusätzlich eingenommenen Medikament steigt.

Ein erhöhtes Risiko für Arzneimittel-Nährstoff-Interaktionen haben vor allem Risikogruppen wie chronisch Kranke, Kinder und besonders Senioren.

Aufgrund altersbedingter physiologischer Veränderungen besteht für Senioren eine besonders hohe Gefahr für negative Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Mikronährstoffen, zum Beispiel durch verringerte Magensäureproduktion, hormonelle Störungen oder Einschränkung von Stoffwechsellleistungen.

Bei älteren Menschen arbeiten Leber und Niere, die beiden wichtigsten Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane des Körpers, häufig langsamer. Viele Medikamente werden deshalb verzögert ausgeschieden, ihre Wirkung kann länger anhalten, und es kommt häufiger zu unerwünschten Wirkungen. Andererseits nehmen gerade ältere Menschen im Durchschnitt zwischen drei und sechs verschiedene Medikamente am Tag ein, manche sogar erheblich mehr.

Und wie oft probieren chronisch Kranke oder Senioren zudem zusätzliche Medikamente sowie selbstverordnete Nahrungsergänzungsmittel ohne Wissen des behandelnden Arztes aus. Vielen ist dabei nicht bewusst, dass auch nichtverschreibungspflichtige Präparate mit verschreibungspflichtigen Mitteln Wechselwirkungen hervorrufen können.

Ein paar Beispiele:

Acetylsalicylsäure, häufiger Bestandteil von Schmerzmitteln und Medikamenten gegen Schnupfen und Nebenhöhlenerkrankungen, ist ein ausgesprochener Vitamin- C-Räuber. Schon eine kleine Menge kann die Ausscheidung von Vitamin C verdreifachen. Das kann auch zu einem Mangel an Folsäure und Vitamin B12 führen, was wiederum Anämie und Verdauungsstörungen verursachen kann.

Abführmittel entziehen dem Körper Vitamin A, D, E, K, Kalium und Phosphor, Antidepressiva hingegen Vitamin B12 und Coenzym Q10.

Antibiotika vermindern die Verfügbarkeit nahezu aller B-Vitamine und sind ebenfalls Kaliumräuber.

Die Einnahme von Salicylaten (Salze der Salicylsäure, meist in Schmerzmitteln verwendet) und NSAR (nichtsteroidale Antirheumatika = entzündungshemmende Schmerzmittel) gehen mit einem erhöhten Bedarf an Folsäure und Vitamin C einher.

Und Patienten, die länger harntreibende Medikamente – sogenannte Schleifendiuretika – einnehmen, haben oft einen Mangel an den Vitaminen A, B6 und C.

Die Nahrung allein kann solche Unterversorgungen meist nicht beheben, denn die tägliche Ernährung des Durchschnittsdeutschen enthält oft zu wenig Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Bioflavonoide. Mögliche Folgen sind Störungen des Immunsystems.

Also gilt: Bei fortgeschrittenem Alter und Medikamenteneinnahme erfordert der Mikronährstoffhaushalt besondere Beachtung. Mit gezielten Ergänzungen können Defizite ausgeglichen und eine durch Medikamenteneinnahme verursachte Nährstoff-Unterversorgung aufgefangen werden.

Für die exakte eigene Bedarfsbestimmung helfen nur individuelle Beratung sowie die Analyse der persönlichen Situation und die Bestimmung diverser Blutwerte im Labor.

Ein Literaturhinweis

Zu diesem Thema gibt es ein wunderbares Buch, geschrieben von Uwe Gröber, dessen Lektüre wir jedem Therapeuten und jedem Patienten empfehlen.

Das Buch von Uwe Gröber mit dem Titel „Interaktionen, Arzneimittel und Mikronährstoffe“, ISDN 978-3-8047-2375-7, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ist erhältlich im Buchhandel.

Um ihnen einen kleinen Vorgeschmack zu geben, haben wir viele wichtige Auszüge für Sie zusammengefasst und zum Teil mit Erkenntnissen aus anderen Quellen ergänzt. Für die kompletten Informationen, die Mechanismen der Wechselwirkung, die Folgen, etc empfehlen wir die Lektüre des Buches.

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.