

Nebenwirkungen von Medikamenten

Liebe Leserinnen und Leser,



ich möchte Ihnen zunächst berichten, dass wir seit einigen Tagen damit begonnen haben, unsere früheren Gesundheitsbriefe im Internet verfügbar zu machen. Wenn Sie auf unsere Seite „Gesundheitsbriefe“ gehen, finden Sie dort auch einen Link auf unsere Archivseite. Dort können Sie die bereits früher veröffentlichten Briefe als pdf-datei herunterladen. Dieser kostenlose Service wird besonders für die neuen Abonnenten unter Ihnen interessant sein.

Unser Gesundheitsbrief ist kostenlos.

Wir möchten möglichst vielen Menschen unser Wissen um die Naturheilkunde zugänglich machen. Deshalb: Laden Sie sich unsere Aufsätze und Gesundheitsbriefe auf Ihren PC und verbreiten Sie diese Informationen an Freunde und Bekannte. Wir haben dabei nur eine einzige Bitte: Geben Sie weiter, woher Sie diese Informationen erhalten haben.

Wir freuen uns übrigens über jeden Themen-Vorschlag und jede Idee zu unserem Gesundheitsbrief. Wenn Sie die eine oder andere Information haben, die wir verbreiten sollten: schreiben Sie uns eine Email.

Nebenwirkungen von Medikamenten – und was man zum Ausgleich tun kann

Mit Medikamenten sollten Sie so sparsam umgehen wie möglich - ganz unabhängig davon, ob es sich um natürliche oder synthetische Präparate handelt. Es gibt jedoch einige Situationen, in denen Sie um ihren Einsatz nicht herumkommen. Beispielsweise sind Rheumapatienten häufig auf Schmerzmedikamente angewiesen. Und bei chronischen Entzündungen kann oft nur noch Kortison helfen.

Doch fast immer tragen starke Medikamente nicht nur zur Heilung bei, sondern sie haben auch unerwünschte Nebenwirkungen. Jährlich sterben allein an Aspirin Tausende von Menschen - Vitalstoffe könnten Ihr Leben retten. Oft können Sie diese jedoch ganz gezielt mit unseren preisgünstigen Vitalstoffen lindern.

Lesen Sie heute, mit welchen Vitalstoffen Sie sich vor den Nebenwirkungen der gängigsten

Medikamente wie Aspirin, Kortison oder Cholesterinsenker schützen können.

Mindestens 5.000 Deutsche sterben jährlich durch Schmerzmittel

Zu den häufig eingenommenen Medikamenten gehören Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS, z. B.: enthalten in Aspirin). Diese Substanz hemmt sowohl Schmerzen als auch Entzündungen. Dieselben Effekte haben Wirkstoffe aus der Gruppe der so genannten nichtsteroidalen Antirheumatika (NASAR, z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Indometazin). Mit über 100 Millionen Verordnungen jährlich nehmen sie in Deutschland den Spitzenplatz unter allen Medikamenten ein. Doch diese Schmerzmittel stehen auch an erster Stelle bei den gefährlichen Nebenwirkungen - vor allem Magengeschwüre und Nierenschäden. Experten schätzen, dass allein in Deutschland jährlich mindestens 5.000 bis 10.000 Menschen durch diese Nebenwirkungen ums Leben kommen.

Das sind die Nebenwirkungen von Schmerzmitteln:

- Magenschmerzen
- Übelkeit, Erbrechen
- Magenblutungen
- Geschwüre in Magen und Zwölffingerdarm
- Nierenschäden

Eine kurzzeitige Einnahme ist in der Regel unbedenklich. Aber wenn Sie langfristig auf Schmerzmittel angewiesen sind, sollten Sie unbedingt Schutzmaßnahmen ergreifen.

Nehmen Sie ASS immer zusammen mit Vitamin C ein

Besonders gefährlich sind die durch Schmerzmittel verursachten Magengeschwüre, da sie sich bei jedem zweiten. Patienten vorher nicht durch Schmerzen ankündigen (wie das bei „normalen“ Magengeschwüren der Fall ist). Daher kann es unvermittelt zu sehr heftigen und lebensbedrohlichen inneren Blutungen kommen, wenn die Geschwüre aufbrechen.

Allerdings können Sie diese gefährlichen Nebenwirkungen sehr gut durch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C abmildern. Das haben Wissenschaftler der Universität Münster im Jahr 2001 bestätigt. In einer Studie gaben sie 20 Freiwilligen zunächst drei Tage lang 400 mg Aspirin. Danach stellten die Mediziner bei ihnen leichte Blutungen in der Magenwand fest.

In den folgenden Tagen erhielten die Testpersonen das Aspirin in Kombination mit Vitamin C (480 mg täglich). Dadurch konnten die Blutungen fast ausnahmslos gestoppt werden. Allerdings ist Vitamin C eine natürliche Säure (Ascorbinsäure). Deshalb kann es bei empfindlichen Menschen lästige, aber ungefährliche Verdauungsprobleme auslösen (z. B. Blähungen, Durchfall oder Magenbeschwerden). Nehmen Sie die Dosis daher in mehreren kleineren Portionen über den Tag verteilt auf (am besten zusammen mit den Mahlzeiten). Es ist auch nicht nötig, dass Sie Vitamin C direkt zusammen mit den Schmerzmitteln einnehmen.

Vitamin E verbessert den Magenschutz

Bisher ist wissenschaftlich nicht untersucht, ob sich die positiven Ergebnisse bei ASS (z. B. Aspirin) auch auf andere Schmerzmittel übertragen lassen. Da jedoch NSAR und ASS über die gleichen Mechanismen wirken (und auch die gleichen Nebenwirkungen hervorrufen), sollten Sie bei einer Therapie mit NSAR zum Schutz Ihrer Magenschleimhaut ebenfalls ca. 500 mg Vitamin C täglich einnehmen.

Übrigens können Sie Ihren Magenschutz noch zusätzlich verbessern, wenn Sie neben Vitamin C auch Vitamin E einnehmen. Im Jahr 2000 haben Forscher der Universität Halle in Zellkulturversuchen herausgefunden, dass Vitamin E die Schmerz hemmende Wirkung von ASS verstärkt. Daher kann die erforderliche Dosis des Schmerzmittels reduziert werden. Je geringer die ASS-Dosis, desto weniger Nebenwirkungen treten auf. In der Regel werden Tagesdosen von 200 bis 400 I. E. (Internationale Einheiten) Vitamin E empfohlen. Ändern Sie aber keinesfalls eine ärztlich verordnete Schmerzmitteldosierung auf eigene Faust, und stimmen Sie die zusätzliche Einnahme von Vitamin C und E stets mit Ihrem Therapeuten ab.

Cholesterinsenker: Warum Sie zusätzliches Coenzym Q10 benötigen

Neben Schmerzmitteln gehören Medikamente, die den Cholesterin-Spiegel senken sollen (Statine, z.B. Sortis, Cracoc, Mevicanol, Pravasin oder Zocor) zu den am häufigsten verordneten Präparaten.

Bei besonders hohen Cholesterinwerten - und vor allem dann, wenn weitere Risikofaktoren wie Herzkrankheiten, Diabetes und Rauchen hinzukommen - kann die Gabe eines Statins unumgänglich sein. Die Wirkstoffe hemmen ein Leberenzym (das so genannte CSE - Cholesterin-Synthese-Enzym), das wichtig für die Cholesterinproduktion ist. Dadurch sinkt der Cholesterinspiegel im Blut um bis zu 40 %.

Allerdings ist das CSE auch ein Schlüsselenzym bei der Bildung des körpereigenen Coenzym Q10. Diese vitaminähnliche Substanz ist besonders wichtig für die Funktion der Muskeln und die Schlagkraft des Herzens.

Unter einer Statin-Therapie kann es zu gefährlichen Engpässen in der Coenzym-Q 10-Produktion kommen. Nicht ohne Grund gehören Muskelschmerzen zu den häufigsten Nebenwirkungen dieser Medikamente. Daher sollten Sie - nach Rücksprache mit Ihrem Arzt - täglich 50 bis 100 mg Coenzym Q 10 zusätzlich zu den Statinen einnehmen.

Kortison raubt Ihnen Kalzium

Patienten, die häufig an chronischen entzündlichen Krankheiten leiden (z. B. Asthma, Rheuma, Schuppenflechte, Multiple Sklerose oder Morbus Crohn), sind oft auf kortisonhaltige Medikamente angewiesen. Dieses Hormon kann vor allem Entzündungen unterdrücken. Doch eine seiner gefürchteten Nebenwirkungen bei einer Langzeittherapie ist die Osteoporose (Knochenschwund). Kortison hemmt nämlich die Aufnahme des wichtigen Knochenminerals Kalzium im Darm und steigert gleichzeitig dessen Ausscheidung mit dem Urin.

Daher sollten Sie bei einer Kortison-Therapie immer zusätzlich ein Kalzium-Präparat einnehmen.

Eine ähnliche entzündungshemmende Wirkung wie das Kortison hat das Medikament Methotrexat. Es wird ebenfalls häufig bei chronisch-entzündlichen Krankheiten eingesetzt. Neben vielen anderen Nebenwirkungen (u. a. Übelkeit, Müdigkeit oder Hautveränderungen) erhöht es auch das Risiko für Arteriosklerose. Die langfristigen Folgen können dann Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. Die Ursache liegt vermutlich darin, dass Methotrexat den Blutspiegel von Homocystein steigert. Dieses Stoffwechselgift entsteht beim Abbau von Aminosäuren und greift die Gefäßwände an. Durch die tägliche Einnahme von 1 mg Folsäure (sie gehört zu den B-Vitaminen) können Sie Ihren Homocysteinspiegel deutlich senken.

Den Erfolg der Einnahme sollte Ihr Arzt durch eine regelmäßige Messung Ihrer Homocysteinwerte kontrollieren.

Medikamente verursachen Vitalstoffmängel

Ganz allgemein stellt die dauerhafte Medikamenteneinnahme Ihren Stoffwechsel vor große Probleme. Denn er muss viel Energie und Vitalstoffe aufbringen, um die Arzneimittel in der Leber zu entgiften. Darüber hinaus gibt es unter ihnen eine Reihe von regelrechten „Vitalstoffräubern“, die Ihrem Körper einzelne Vitamine oder Mineralien entziehen.

Warum Sie bei der Medikamenteneinnahme zusätzliche Vitalstoffe brauchen:

- Die Nebenwirkungen werden gemildert.
- Die Wirksamkeit mancher Medikamente wird erhöht (die Dosis kann dann reduziert werden).
- Medikamente behindern die Nährstoffaufnahme im Darm.
- Medikamente steigern den Vitalstoffverbrauch.

Allerdings sollten Sie nicht eigenmächtig handeln und die Einnahme eines solchen Präparats immer mit Ihrem Therapeuten besprechen. In den meisten Fällen werden Sie von einer zusätzlichen Vitalstoffzufuhr profitieren.

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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln