

Gesünder krank sein, das geht !

Liebe Leserinnen und Leser,



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.

Interaktionen zwischen Medikamenten und Mikronährstoffen

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 für das Rauben von Vitalstoffen durch Medikamente

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.

Literatur: Interaktionen, Arzneimittel und Mikronährstoffe

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.

Wir werden Ihnen in unseren Gesundheitsbriefen einige ausgewählte Beispiele veröffentlichen, die wir zusätzlich aus anderen Quellen erweitern werden.

Ich werde diese Woche einen lang geplanten Urlaub beginnen. Sie werden also für etwa 3 Wochen keinen Gesundheitsbrief bekommen. Wenn ich zurück bin, werde ich dieses Spezialthema auf die Seiten des Vitalstoff-Journal einpflegen. Im Prinzip ist das Thema von einer Mitarbeiterin bereits sehr gut aufbereitet worden.

Unser Gesundheitsbrief und die Seite Vitalstoff-Journal

Wie bereits im letzten Brief mein Hinweis: Unser Gesundheitsbrief wird in Kürze nicht mehr unter Nature Power sondern unter dem Logo des Vitalstoff-Journal erscheinen. Bitte widersprechen Sie – notfalls durch Abmeldung – dieser Änderung. Wir gehen davon aus, dass Sie dieser Veränderung stillschweigend zustimmen, wenn Sie sich nicht vom Abonnement abmelden.

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**

Preise und Versandkosten: 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