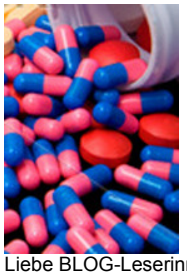
Suchbegriff hier eingeben

Nährstoffräuber Medikamente – Ein nicht zu vernachlässigender Faktor!

23. April 2012 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles**, **Aminosäuren**

Gefällt mir Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.

0



Liebe BLOG-Leserinnen und -Leser, liebe PEAK-Kundinnen und -Kunden,

vor einiger Zeit habe ich mich mit dem Thema „Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln“ befasst und hierzu einen kleinen Review mit Auszügen des Buches „Vorsicht Nährstoffräuber“ von Suzy Cohen veröffentlicht.

Heute möchte ich noch einen weiteren interessanten Aspekt in Zusammenhang mit Medikamenten unter die Lupe nehmen, nämlich deren Eigenschaften als Nährstoffräuber.

Suzy Cohen beschreibt in Ihrem Buch wie ein Mehrverbrauch von Vitaminen und Mineralstoffen durch die Einnahme von Medikamenten unterschätzt wird und das es teilweise durchaus angebracht ist, die Aufnahme dieser Substanzen in Verbindung mit Medikamenten zu erhöhen.

Das Thema hat mich persönlich interessiert und ich möchte für alle, die das Buch als solches nicht kennen gerne die Inhalte an Sie liebe Leserinnen und Leser weitergeben und teilweise auch kritisieren.

Seien Sie gespannt!

Empfohlene Tagesdosierungen bei Mikronährstoffen

Die Autorin (Suzy Cohen aus den USA) ist der Überzeugung, dass die von einigen Instanzen wie z.B. der DGE empfohlenen Tagesmengen an Mikronährstoffen lediglich einen womöglich tödlichen oder mit starken gesundheitlichen Einschränkungen verbundenen Mangel ausgleichen.

Mir selbst sind aus der Praxis meiner Ernährungsberatungen empfohlene Mindest- und Maximalmengen verschiedener Institutionen (u.a. auch von Sportmedizinern) bekannt. Die Spannweite dieser Empfehlungen ist enorm!!

Fest steht für mich persönlich, dass Sportler einen erhöhten Mikronährstoffbedarf haben, da sich in deren Körper viel mehr enzymatische und metabolische Aktivität abspielt als dies bei einem Nicht-Sportler der Fall ist. Eine überhöhte Aufnahme an Mikronährstoffen kann zwar keine Leistungssteigerung bewirken, ein Mangel kann sich jedoch leistungsmindernd auswirken.

Nach studieren des Buches von Suzy Cohen ist mir klar, dass das gleiche auch für die Einnahme von Medikamenten gelten muss und sind wir einmal ehrlich….wer von Ihnen oder wer in Ihrer Umgebung muss nicht regelmäßig oder zumindest gelegentlich irgendwelche Medikamente einnehmen?

Die Thematik ist also akut und beschränkt sich nicht nur auf Sportler, hier potenziert sich der Bedarf jedoch bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten noch weiter.

Fazit:
Sport + Medikamente = Deutlich erhöhter Bedarf an Mikronährstoffen

Nebenwirkungen von Medikamenten und Mikronährstoffmangel

Der Autorin zufolge besteht ein Zusammenhang zwischen den durch ein Medikament hervorgerufenen Nebenwirkungen und dem durch die Verstoffwechslung des Medikaments verursachten Mikronährstoff-Mangel. Medikamente entziehen dem Körper lebenswichtige Substanzen die ihn ansonsten schützen, stärken und leistungsfähig halten.

Das heimtückische an der Sache ist, das sich die Symptome eines Mikronährstoffmangels in vielen Fällen erst nach Wochen oder gar Jahren zeigen.

Über diesen Weg lassen sich Unmengen an Krankheiten wie z.B. Depressionen, Osteoporose, Herzrhythmusstörungen, Erektionsstörungen, Krämpfe, Gedächtnisverlust, Müdigkeit, Magen-Darm-Erkrankungen, Leberprobleme, Hyperhomocysteinämie oder auch Gewichtszunahme teilweise durch Mikronährstoffmängel, hervorgerufen durch die Einnahme von Medikamenten, zurückführen.

Als Beispiel lassen sich Statine nennen. Sie werden therapeutisch eingesetzt um den Cholesterinspiegel zu senken indem Sie ein Leberenzym namens HMG-CoA hemmen. Leider findet neben dieser Hemmung auch die eine Hemmung der Bildung von CoenzymQ10 statt, einem Nährstoff der in allen Zellen an der Energiebereitstellung beteiligt ist. Ein Mangel an CoenzymQ10 verursacht Beinkrämpfe, hohen Blutzucker, Impotenz, Müdigkeit, Depressionen oder auch Herzrhythmusstörungen.

Kritik
Es klingt wahrlich etwas absurd dennoch finde ich die Theorie, auch erklärt am Beispiel der Statine äußerst interessant und bemerkenswert. Osteoporose entsteht beispielsweise nachweislich verstärkt durch einen Mangel an Kalzium und Vitamin D. Wer sich zwar bedarfgerecht ernährt, die nährstoffraubende Komponente bestimmter Medikamente aber nicht berücksichtig kann trotzdem in einer chronischen Mangelsituation leben und so das Oteoporose-Risiko erhöhen.

Fazit:
Mikronährstoffmangel ist mit verantwortlich für eine Reihe von Krankheiten. Durch Medikamente kann ein Mangelzustand noch verstärkt werden.

Weitere Beispiele für Nährstoffräuberfunktion bei Medikamenten

Hormonersatztherapie und Krankheiten

Medikamente zur HRT (Hormonersatz-Therapien) oder zur Empfängnisverhütung bei Frauen sind gefährliche Nährstoffräuber. Bei den Präparaten handelt es sich um synthetische Östrogene, in der Regel Estradiol oder Ethinyl-Estradiol aber auch andere Vertreter.

Sie rauben dem Körper Jod, Magnesium, Zink, Vitamin B und Vitamin C und erhöhen Studien zur Folge das Risiko einer Erkrankung an Brustkrebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Das Krebswachstum wird möglicherweise dadurch gefördert, dass oben genannte immunwirksame Substanzen wie Zink, Jod und Magnesium geraubt werden. Dem Körper fehlen Substanzen die ihn normalerweise vor Krebs schützen. Auch verbleiben im Körper immer mehr schädliche Östrogen-Nebenprodukte die zusätzlich karzinogenes Potential mit sich bringen. Zur Ausscheidung dieser Stoffe gibt es nun beispielsweise den Helfer IC3 (Indol-3-Carbinol). Er kommt beispielsweise in Broccoli (Kreuzblütler) vor und sorgt dafür, dass aggressive Östrogene in harmlosere Vertreter umgewandelt werden.

Mehr Infos dazu in folgenden Blogbeiträgen:
Broccoli – Das Lieblingsgemüse im Bodybuilding – Aber warum? Teil 1
Broccoli – Das Lieblingsgemüse im Bodybuilding – Aber warum? Teil 2

Letztlich können synthetisch exogene Östrogene eine sog. Östrogendominanz im Körper hervorrufen. Darunter versteht man ein unphysiologisch hohes Aufkommen an Östrogen im Gegensatz zu Testosteron. Ein solcher Zustand kann zu Fibromen (gutartiges Fibrozytengeschwulst), Endometriose (chronische Erkrankung in Verbindung mit der Gebärmutterschleimhaut) und starken Regelblutungen führen.

Der Ausweg aus einer solchen Situation kann sein, die Medikamente abzusetzen oder die Dosierungen zu senken. Dies ist jedoch logischerweise häufig einfacher gesagt als getan. In diesem Fall gilt es herauszufinden an welchem Mikronährstoff es Ihnen mangelt. Dieser kann dann ergänzt werden. Prophylaktisch ist es möglich, eine Art Sicherheitscocktail an Mikronährstoffen täglich aufzunehmen. Dieser kann beispielsweise aus 10mg Zink, 250mg Magnesium-Chelat (abends), einem Vitamin B-Komplex, Spurenelementen, 3x pro Woche 5-MTHF, 200-500mg Calcium-D-Glucarat und Sprulina bestehen.

Calcium-D-Glucarat hilft dabei, verstoffwechselte Östrogene auszuscheiden. Sprulina entgiftet den Körper. Bei 5-MTHF handelt es sich um eine äußerst bioverfügbare Form des Vitamin B 9 (Folsäure). Folsäure hält Zellen und DNA-Stränge gesund.

Fazit:
Etwas so alltägliches wie die Pille bei Frauen oder das Hormonpräparat bei Problemen mit den Wechseljahren entzieht wichtige Mikronährstoffe. Wer auf diese Medikamente angewiesen ist, sollte unbedingt defizitäre Zustände im Körper gezielt ausgleichen.

Lifestyle-Nährstoffräuber

Erwähnenswert sind auch bestimmte Substanzen die wir gewohnt sind aufzunehmen, ungeachtet dessen, dass auch Sie unserem Körper Nährstoffe vermehrt entziehen.

So entziehen Tannine in beispielsweise Tee und Kaffee dem Körper Mineralstoffe wie Magnesium, Zink, Phosphor und Eisen.

Cola enthält nur geringe Mengen an Mikronährstoffen, dafür aber hohe Mengen an Phosphorsäure. Phosphorsäure ist bekannt als Substanz für dessen Abbau aus den Knochen Kalzium entzogen wird. In der Framingham-Osteoporose-Studie von 2006 konnte festgestellt werden, dass es einen Zusammenhang zwischen der Aufnahmemenge an Cola und dem BMD (Knochendichte-Index) bei Frauen gibt. Auch eine über Cola oder sonstige Getränke herbeigeführte hohe Aufnahme von fructosehaltigem Maissirup muss aus gesundheitlicher Sicht als bedenklich angesehen werden.

Einwurf
Die Autorin sieht auch eine ausgehende Gefahr von Süßstoffen hinsichtlich des Absterbens von Gehirnzellen und Schädigung des Nervensystems als Excitotoxine. Hierzu möchte ich Entwarnung geben. In Deutschland zugelassene Süßstoffe unterliegen strengsten Kontrollen und der Festlegung von ADI-Werten hinsichtlich Unbedenklichkeit. Ein „normaler" Verzehr von Süßstoffen wird derartige Schäden nicht zur Folge haben.

Genauere Infos finden Sie in meinem BLOG zum Thema Süßstoffe
Süßstoff – Guter Freund oder gefährlicher Dickmacher?
Süßstoff – Guter Freund oder gefährlicher Dickmacher? Teil II
Süßstoff – Guter Freund oder gefährlicher Dickmacher? Teil III

Abführmittel beschleunigen die Passage der Nahrung durch den Dickdarm. Es kommt so zu einer deutlich schlechteren Nährstoffabsorption. Am stärksten kommt es zu Aufnahmestörungen bei Mineralstoffen und fettlöslichen Vitaminen. Gegen regelmäßige Verstopfung kann die Einnahme von Enzympräparaten oder aber eine zuckerarme Ernährung helfen.

Alkohol bildet ein starkes Neurotoxin namens Acetaldehyd, welches Leber, Gehirn und Bauchspeicheldrüse angreift.. Zudem raubt Alkohol Mineralstoffe, B-Vitamine (besonders Thiamin) und Glutahion sowie Vitamin C. Bei hohem Alkoholkonsum macht sich dieser Zustand sogar bemerkbar indem ein erhöhtes Durstgefühl entsteht und am Tag danach Kater eintritt. Dies ist ein Zeichen für erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen für den Alkoholabbau.

Interessant
Durstgefühle und Kater nach einer durchzechten Nacht sind tolle Beispiele für den Nährstoff-Räuber-Effekt von Alkohol

Fettblocker zu nehmen um sich bei Mahlzeiten einen Teil der aufgenommenen Fettsäuren über eine Blockierung von Lipasen wieder zu entledigen ohne den Brennwert aufnehmen zu müssen, ist eine Sache die oft angewendet wird, ja sogar ärztlich bei Adipositastherapie zum Einsatz kommt. Man darf hierbei jedoch nicht vergessen, dass mit der Hemmung der Fettverdauung auch die Aufnahme fettlöslicher Vitamine gehemmt ist. Seien Sie also Vorsichtig mit derartigen Strategien und setzen Sie besser auf eine bedarfsgerechte Ernährung.

Sind Sie allergisch gegen Laktose müssen Sie sich unbedingt um alternative Kalziumquellen wie Grünkohl, Mangold oder Broccoli kümmern.

Menschen die an Glutenunverträglichkeit leiden, haben durch die Einschränkung der Lebensmittelauswahl möglicherweise Probleme mit der Folsäureversorgung, da die betroffenen Lebensmittel sehr gerne damit angereichert sind.

Typisches Fast Food liefert generell ein minderwertiges Profil an Mikronährstoffen, sog. leeren Kalorien. Die zur Verarbeitung benötigten Substanzen muss sich der Körper aus den eigenen Beständen beschaffen. Werden diese nicht wieder befüllt, kommt es mit der Zeit auch hier zu Mangelerscheinungen.

Fazit:
Auch alltägliche Dinge unserer modernen Lebensführung spielen eine Rolle bei der Versorgung mit Mikronährstoffen und sind oftmals bei Vorgaben hinsichtlich aufzunehmender Mindestmengen nicht berücksichtigt.

Wie berauben Nährstoffräuber?

Nun haben wir viele darüber erfahren wie sich Mangelerscheinungen an Mikronährstoffen auswirken können und das es offenbar Zusammenhänge mit der Einnahme von Medikamenten zu geben scheint. Eine noch nicht beantwortete Frage ist jedoch, wie genau Medikamente als Nährstoffräuber aktiv sind.

Binden und Ausscheiden
Im Allgemeinen geht man davon aus, dass Medikamente Nährstoffe im Darm binden und diese über den Magen-Darm-Trakt entfernen, ohne dass Sie wirksam sein können. (Bildung eines sog. Chelatkomplex)

Aufnahme und Aktivierung
Medikamente können jedoch auch auf andere Weise die Nährstoffaufnahme beeinflussen in dem Sie den Säuregrad im Magen-Darm- oder Harn-Trakt verändern, oder stimulierenden bzw. hemmenden Einfluss auf Enzyme nehmen, die am Nährstofftransport beteiligt sind. Auch Enzyme die an der Aktivierung von Nährstoffen beteiligt sind können stimuliert oder blockiert werden.

Wirkung und Abbau
Manche Medikamente nehmen auch bestimmte Einrichtungen wie z.B. Lipoproteine in Anspruch, um Ihre Wirkung voll entfalten zu können oder erfordern bestimmte Nährstoffe, damit Sie in der Leber entgiftet werden können.

Fazit:
Medikamente können auf vielfältige Weise dafür sorgen, dass uns weniger Nährstoffe zur Verfügung stehen.

Was sind Nährstoffräuber?

Anbei eine Liste mit gängigen Medikamenten und deren Potential als Nährstoffräuber entnommen aus dem Buch „Vorsicht Nährstoffräuber" von Suzy Cohen:

TYPEN	VERBREITETE MEDIKAMENTE	NEHMEN SIE FÜR DIE EIGENE SICHERHEIT	...ODER DIESE KOMPLIKATIONEN KÖNNEN DIE FOLGE SEIN

	Metformin, Metformin und Sitagliptin, Tolazamid, Glipizid	CoQ10, Vitamine B6, B12, Folsäure	Herzerkrankungen, hohes Homocystein, häufige Infektionen, Müdigkeit, Anämie, unregelmäßiger Herzschlag, Gedächtnisverlust erhöhtes Krebsrisiko, Muskelkrämpfe
Diuretika	Praktisch alle	B-Vitamine, Vitamin C, Zink, Kalzium, Magnesium, Kalium	Osteoporose, Herzerkrankungen, verzögerte Wundheilung, häufige Infektionen, Beinkrämpfe, Depression, Gedächtnisverlust, verminderte Immunabwehr, Sehschwierigkeiten, vergrößerte Prostata, Ödeme, Gewichtszunahme, Haarausfall, Bluthochdruck, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen
Gichtmedikamente	Colchicin	Vitamin A, Vitamin B12, Kalium, Kalzium	Verminderte Immunabwehr. Müdigkeit, Muskelkrämpfe und -schwäche, Ödeme, Gewichtszunahme, Appetitrnangel, Herzerkrankungen, Austrocknung, Sehverlust
Abführmittel	Bisacodyl (Dulcolax)	Kalium, weitere Mineralstoffe	Sehschwierigkeiten, Bluthochdruck, Knochenabbau, Rachitis, Hörverlust, Herzerkrankungen, Muskelschwäche und Krämpfe
	Mineralöl	Vitamin A, Kalzium, Vitamine D und E, die meisten übrigen Nährstoffe	Unregelmäßiger Herzschlag, Herzklopfen, Muskelschwäche und Krämpfe, Müdigkeit, Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme
NSAID	Ibuprofen, Naproxen, Ketoprofen, Meloxicam	Vitamin C, Folsäure, Eisen	Herzerkrankung, hohes Homocystein, zervikale Dysplasie, erhöhtes Risiko von Geburtsschäden, Depression, Durchfall, graues Haar, wunde Stellen im Mund, Anämie, häufige Infektionen, Schilddrüsenunterfunktion
Orale Kontrazeptiva, Hormonersatz-Therapie	Alle Östrogenhaitigen Hormonmedikamente zur Empfängnisverhütung oder gegen Wechsel-jahresbeschwerden	Nützliche Flora, Magnesium, Zink, die meisten Mineralstoffe, B-Vitamine, Vitamin C	Herzerkrankungen, Müdigkeit, Candida, erhöhtes Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko, Reizdarm-Syndrom, Depression, Schlaflosigkeit, verminderte Immunabwehr, Gedächtnisverlust, Reizbarkeit, Nervenschmerzen, Schilddrüsenunterfunktion, Überforderungssyndrom, erhöhtes Brustkrebsrisiko
Salicylate	Aspirin / Acetylsalicylsäure	Vitamin C, Kalzium, Eisen, Folsäure, Panthetin, Protein	Müdigkeit, Depression, Osteoporose, brüchige Nägel, Haarausfall, Ödeme, hohes Cholesterin, Herzerkrankungen, Bluthochdruck
Schilddrüsen-medikamente	Levothyroxin, Synthroid	Eisen, Kalzium	Anämie, Schwäche. brüchige Nägel, Reizbarkeit, Müdigkeit, Osteoporose, Zahnverfall, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Schlaflosigkeit, Säurereflux, Verdauungsprobleme, erhöhtes Krebsrisiko

ERGÄNZUNGSMITTEL	NÄHRSTOFFE	BEKÄMPFTE NÄHRSTOFFRÄUBER	NUTZEN
B6	Vitamin 86 (Pyridoxin)	Antibiotika, Diuretika, Antidepressiva, säurereduzierende Mittel, Östrogenhaltige Medikamente, Theophyllin	Wirkt zusammen mit Folsäure beim Aufspalten des Homocysteins; unterstützt ein gesundes Herz-Kreislauf-System; stärkt das Immunsystem; fördert gesunde Nieren; hilft, verschiedene Nerven- und Hautkrankheiten zu verhindern; wirkt als natürliches Diuretikum; besitzt AntiAging-Eigenschaften; lindert Mundtrockenheit und Probleme beim Wasserlassen, die durch trizyklische Antidepressiva verursacht werden.
B12	Vitamin 812 (Methylcobalamin)	Antibiotika, Diabetesmedikamente, Cholesterinmedikamente, Östrogenhaltige Mittel, Diuretika, Säureblocker, Gichtmedikamente	Unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen und hilft beim Aufspalten des Homocysteins, stärkt das Herz-Kreislauf-System; fördert die Energieproduktion; erhält ein gesundes Nervensystem; sorgt für gute Ausnutzung von Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten; verbessert Konzentration, Stimmung, Gedächtnis und Ausgeglichenheit; schützt bei Passivrauchen
Kalzium	Kalzium	Schilddrüsenmedikamente. Salicylate, Diuretika	Stärkt Gesundheit von Knochen, Mund sowie Herz-Kreislauf-System, Verdauungsapparat, Stoffwechsel und Immunfunktion
Kalzium-Magnesium-Kombination	Kalzium, Magnesium	Säurereduzierende Medikamente, Blutdruckmedikamente, Salicylate, Diuretika, Schilddrüsenmedikamente, Antibiotika, östrogenhaltige Medikamente, Abführmittel	Hilft beim Erhalt starker Knochen und gesunder Zähne, unterstützt die Funktion des Verdauungstraktsund Darmgesundheit, stärkt Gesundheit von Herz-Kreislauf- und Nervensystem, einen gesunden Stoffwechsel und geistige Gesundheit
CoQ10	Coenzym Q10	Blutdruckmedikamente, Diabetesmedikamente. Cholesterinmedikamente, säurereduzierende Medikamente	Stärkt die Herzgesundheit; bewirkt effiziente Aufspaltung von Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten; wirkt als Antioxidans, fördert die Energieproduktion
D3	Vitamin D3	Cholesterinmedikamente, Abführmittel	Stärkt das Immunsystem; fördert Gesundheit von Knochen, Gelenken, Muskeln und Haut; AntiAging-Eigenschaften, unterstützt Gesundheit von Dickdarm, Bauchspeicheldrüse und Magen; hilft, gesunden Blutdruck und Herzgesundheit zu erhalten; schützt Gehirn und Reproduktionsorgane; senkt das Risiko von Diabetes und metabolischem Syndrom, hellt die Stimmung auf
Multivitaminpräparat von hoher Qualität	Präparate für Männer oder Frauen: Vitamine A, C, D3, E, K, B6, B12, Thiamin, Riboflavin, Niacin,	Antibiotika, Blutdruck-medikamente, Diabetesmedikamente, säurereduzierende Mittel, Cholesterinmedikamente, östrogenhaltige Medikamente,	Stärkt das Immunsystem; fördert gutes Sehen sowie starke Knochen, Haut und Fingernägel; hat antioxidative und Anti-Aging-Eigenschaften; fördert gesunde

Das Gegenstück zu o.g. Tabellen ist eine Darstellung, mit welchen Substanzen man einem Mikronährstoffmangel auszugleichen vermag

Zusammenfassung

„Vorsicht Nährstoffräuber" von Suzy Cohen war für mich als BLOG-Autor eine wirklich hoch interessante Lektüre mit Informationen die man in dieser detaillierten Art und Weise zu diesem Thema nicht erhält.

Fest steht, dass eine Nebenwirkung vieler Medikamente darin besteht, dem Körper wichtige Substanzen zu entziehen die er ansonsten dafür benötigt, Stoffwechselvorgänge, Immunsystem und sonstige Einrichtungen am Leben zu erhalten.

Sie erfahren in meinem kleinen Buch –Review neben der Wirkungsweise von Medikamenten als Nährstoffräuber auch, welche Medikamente hinsichtlich welcher Nährstoffe relevant sind.

Ich habe bewusst auf Einnahmeempfehlungen verzichtet, da dies für mich einer starken Individualität der Einzelperson und seiner Lebensgewohnheit unterliegt die man nicht pauschalisieren kann. Zudem existieren genügend Vorgaben und ich möchte nicht mit einer weiteren Empfehlungstabelle für noch mehr Durcheinander sorgen. Wer es genau wissen möchte kann viele relevante Marker über eine Blutdurchsuchung überprüfen lassen. Fragen sie dazu Ihren Arzt.

Wer an den Einnahmeempfehlungen der Buch-Autorin interessiert ist, ist angehalten sich das Buch anzuschaffen, da hier zu jedem Mikronährstoff eine „Nährstoff-Räuber-Dosis" angegeben ist.

Mit ist wichtig, mit meinem BLOG bei Ihnen liebe Leserinnen und Leser das Bewusstsein hinsichtlich dem Thema Medikamente und Nährstoffe zu verbessern und sie etwas sensibler zu machen. Empfehlungen der DGE sollten meiner Meinung nach als Mindestempfehlung für Personen angesehen werden die sich bester Gesundheit erfreuen, keine Medikamente einnahmen und nahezu keinen Sport treiben.

KEINE WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG heißt es so treffend und das sollte Ihnen allseits bewusst sein.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und hoffe Sie sind, bleiben oder werden gesund.

Sportliche Grüße
Ihr
Holger Gugg
www.body-coaches.de

Quellen:
Buch – Vorsicht Nährstoffräuber
Wikipedia

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 0.0/**6** (0 votes cast)

Print
PDF
Drucken
Tags: Medikamente, **Nährstoffräuber**, **S. Cohen**

Schreibe einen Kommentar

	Folsäure, Biotin, Pantothensäure, Kalzium, Jod, Magnesium, Zink, Selen, Kupfer, Mangan, Chrom, Molybdän	Salicylate. NSAID, Diuretika, Antidepressiva, Abführmittel, Gichtmedikamente, Colchicin	Verdauung, Wundheilung und Funktion des Nervensystems; fördert die Stoffwechselfunktion und Herz-Kreislauf-Gesundheit, verhindert Missbildungen des Neuralrohrs; fördert Energie, Schlaf, geistige Gesundheit - die Liste ließe sich fortsetzen!
Iodoral und Selen	Jod-Jodid, Selen	Atemmedikamente, Fluorid-Zahnpasta, Pflanzenöl, Limonade mit Zitrusgeschmack	Unterstützen die gesunde Reproduktionsfähigkeit der Frau; stärken die Gesundheit der Schilddrüse; unterstützen Stoffwechselfunktion und Energieproduktion
Spurenelemente	Boro, Magnesium, Kupfer, Mangang, Phosphor, Selen	Blutdruckmedlkamente, Diuretika, säurereduzierende Medikamente, östrogenhaltige Medikamente	Unterstützen die Gesundheit der Knochen; stärken das Immunsystem, fördern gesunden Blutdruck, erhalten die Funktion des Nervensystems, helfen dem Verdauungssystem, verfügen über antioxidative Eigenschaften, unterstützen die Stoffwechselfunktion

Du musst **eingeloggt sein** um einen Kommentar zu schreiben