



Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln

20. April 2012 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger](#): [Holger Gugg](#)

[Gefällt mir](#)

Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.

0



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

in meiner Facebook-Gruppe BODY-COACHES tauschen über 3.500 Mitglieder täglich Ihre Meinungen und Erfahrungen zum Thema Sporternährung und Training aus. Ein Post aus der nahen Vergangenheit beschrieb ganz kurz, dass es eine große Anzahl an Wechselwirkungen gibt, die zwischen Medikamenten und Lebensmitteln auftreten. Als Quellenangabe zu dieser Aussage wurde das Buch: „Vorsicht Nährstoffräuber“ von Suzy Cohen genannt.

Jeder von uns, ob Sportler oder Nicht-Sportler gerät irgendwann in die Situation, medikamentös behandelt werden zu müssen. Manche Athleten verabreichen sich Medikamente sogar ohne medizinische Indikation um damit eine Leistungssteigerung zu erreichen (das sog. Doping)

Ich bin der Annahme, dass die allermeisten Menschen sich, wenn überhaupt, nur der direkten Wirkungen ihrer Medikamente bewusst sind. Welche Nebenwirkungen ein Medikament mit sich bringt und welche Wechselwirkung mit beispielsweise Lebensmitteln zu erwarten ist, ist weitaus weniger bekannt.

Da ich bis dato keine wirklich umfassende Datenquelle zu diesem interessanten Thema finden konnte, bin ich froh um den Buch-TIPP. Für Sie liebe Leserinnen und Leser habe ich das Wichtigste zusammengefasst. Begleiten Sie mich auf eine Reise der Medikamente, der Wirkungen, Neben- und Wechselwirkungen.

Viel Spaß bei meinen Ausführungen!

Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und Medikamenten

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, dass es Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln geben könnte?

Ich befürchte, dass viele von Ihnen lieben Leserinnen und Lesern sich dieser Sache nicht wirklich bewusst sind. Medikamente werden bei Bedarf eingenommen, ohne dabei auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Auch in Beipackunterlagen der Medikamente finden sich nicht immer ausführliche Hinweise über Wechselwirkungen mit Lebensmitteln.

Dass dem so ist bedeutet aber keinesfalls, dass es keine Wechselwirkungen gibt!!

Im vorgestellten Buch werden auf interessante Art und Weise Medikamente charakterisiert und gleichzeitig deren Wechselwirkungen mit Lebensmitteln ausgeführt.

Die meiner Meinung nach relevantesten Vertreter unter den Medikamenten möchte ich auch hier in meinem BLOG vorstellen.

Anmerkung des Autors

Der nun folgende Text ist ein Sammelsurium aus vielen gängigen Medikamenten, deren Charakteristika und Wechselwirkungen. Sie sind natürlich nicht gezwungen jedes einzelne der folgenden Medikamente zu studieren. Überfliegen Sie einfach den BLOG und informieren Sie sich über die Medikamentengruppen die Sie interessieren!

Medikamentenkunde

Paracetamol

Beschreibung

Das allseits bekannte Schmerz- und Fiebermittel wird aus Steinkohlenteer gewonnen. Obwohl der genaue Wirkungsmechanismus noch unklar ist steht fest, dass Paracetamol die Schmerzschwelle heraufsetzt. Paracetamol ist rezeptfrei erhältlich, ist aber auch in einer Unmenge an verschreibungspflichtigen Medikamenten enthalten.

Was das Medikament selbst anbelangt, sollte die tägliche Einnahme 4 gr. nicht überschreiten.

Wechselwirkungen

Wechselwirkungen bestehen mit Alkohol da beide die Leber belasten. Solange Paracetamol eingenommen wird, sollte daher auf Alkohol verzichtet werden. Vitamin C und Zitrusfrüchte können eine Toxizität verstärken.

Mit der gleichzeitigen Aufnahme von Haferflocken und anderen ballaststoffreichen Lebensmitteln verlangsamt sich die Aufnahme d.h. es dauert länger bis die Schmerz hemmende Wirkung eintritt.

Wer Paracetamol mit Echinacea kombiniert einnimmt riskiert eine Leberentzündung.

Säureblocker, Antazida und Protonenpumpenhemmer

Beschreibung

Säureblocker und Antazida neutralisieren Magensäure und helfen die Schädigung der Magenschleimhaut zu verhindern. PPI (Protonenpumpenhemmer) können die Säureproduktion praktisch durchgehend hemmen und damit Sodbrennen, Husten oder Schluckbeschwerden lindern.

Der Nachteil an der Hemmung der zur Spaltung von Nahrung und Medikamenten sowie Supplements benötigten natürlichen Säure ist eine mögliche Entstehung von z.B. Lebensmittelallergien oder Herzrhythmusstörungen. Eine Einnahme sollte daher wirklich nur erfolgen, wenn ungewöhnlich viel Säure gebildet wird.

Interessant

Sodbrennen kann symptomatisch auch bei Glutenunverträglichkeit oder einem niedrigen Säuregehalt im Darm auftreten

Säureblocker stören in jedem Falle das Säure-Basen-Gleichgewicht und ändern damit den pH-Wert im Darm. Dies bewirkt einen hemmenden Einfluss auf die Absorption aller Nährstoffe.

Wechselwirkungen

Alkohol und Säureblocker stellen eine schlechte Kombination dar. Alkohol reizt den Magen und greift die Schleimhaut an.

Cranberrysaft wirkt dem Nährstoffraub von Säureblockern entgegen, besonders wenn es um B-Vitamine geht.

Bei der Aufnahme von Säureblocker in Kombination mit Johanniskraut kann die Empfindlichkeit der Haut erhöht werden. Es kann so schneller zu Hautflecken und Sonnenbrand kommen.

Wer scharf isst muss damit rechnen, dass der Magen noch weiter gereizt wird.

Fast Food sowie extrem gezuckerte oder extrem Fette Mahlzeiten greifen die Darmflora an und verstärken den Nährstoffraub zusätzlich.

Kaffee senkt den Druck auf den Speiseröherschließmuskel, was zu einem stärkeren Reflux (Rückfluss) führt.

Nikotin reizt die Magenschleimhaut

ADHS – Psychostimulanzien

Beschreibung

Psychostimulanzien erhöhen die Menge anregender Substanzen im Gehirn. Paradoerweise haben Psychostimulanzien bei Personen mit Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung einen beruhigenden Effekt. Auch bei Narkolepsie, einer Störung bei der es zu unkontrolliertem Einschlafen kommt, sind Psychostimulanzien im Einsatz. Die Präparate besitzen eine Langzeitwirkung.

Wechselwirkungen

Fruchtsäfte oder Vitamin C Supplementierungen führen zur Erhöhung der Säuremenge im Magen und können die Aufnahme der Medikamente so sowohl beschleunigen als auch verlangsamen.

Alkohol führt alleine schon zu Schwindel. Diese Auswirkung, ausgehend vom Nervensystem, kann durch die Kombination mit Stimulanzien verstärkt werden. Alkohol wirkt zudem eher beruhigend auf das Nervensystem, Psychostimulanzien eher anregend.

Koffein aus Tee, Kaffee usw. erhöht wie auch Psychostimulanzien den Herzschlag. Die gleiche Wirkung geht auch von Ma-Huang und in geringerem Ausmaß von Bitterorange aus.

Antiallergika

Beschreibung

Antiallergika wirken über eine Hemmung von Histamin. Histamin wird bei einer allergischen Reaktion verstärkt freigesetzt und ruft eine Signalkaskade hervor, die zu den typischen Symptomen der Allergie führt. Was Antiallergika nicht machen ist, das Immunsystem zu stärken d.h. Sie bekämpfen nicht den Ursprung der Allergie.

Wechselwirkungen

In Verbindung mit Alkohol kann die sedierende (beruhigende) Wirkung von Antiallergika verstärkt werden. Es kommt in manchen Fällen sogar zu

Benommenheit.

Grapefruitsaft kann den Blutspiegel eines Antiallergikas entweder erhöhen oder senken und stellt daher einen Unsicherheitsfaktor dar.

Interessant

Die Grapefruit wird noch viele Male im folgenden Text als Lebensmittel genannt werden, welches Wechselwirkungen mit Medikamenten hervorruft. Den genauen Mechanismus der dazu führt, habe ich ausführlich in meinem separaten BLOG zur Grapefruit erklärt.

Tranquilizer – Medikamente bei Angstzuständen

Beschreibung

Tranquilizer wirken angstlösend und entspannend (sedierend). Die Wirkung tritt innerhalb einer Stunde ein. Tranquilizer können zu körperlicher und psychischer Abhängigkeit führen und sollten von daher im höchsten Fall einige Wochen eingesetzt werden. Sie wirken, indem Sie bei Angst- oder Stresszuständen den Neurotransmitter GABA (Gammaaminobuttersäure) freisetzen. GABA vermittelt im Allgemeinen eine beruhigende Wirkung und sorgt für schnelle Entspannung.

Wechselwirkungen

Alkohol fördert sowohl die toxische als auch die sedierende Wirkung von Tranquilizern.

Die Nahrungsergänzung Kava verstärkt die Wirkung genauso wie Hopfen, Baldrianwurzel, Passionsblume und Johanniskraut.

Nikotin beschleunigt die Ausscheidung von Tranquilizern und hemmt so deren Wirkung. GABA-Ergänzungen führen logischerweise zu einem verstärkten Effekt genau wie L-Glutamin, welches die Vorstufe von GABA darstellt. Je mehr L-Glutamin im Körper vorhanden ist, desto mehr GABA wird produziert.

Marihuana verstärkt die Wirkung ebenfalls. Eine Kombination könnte zu einer Verlangsamung von Atmung und Herzschlag führen.

Antikoagulantien (Blutverdünner)

Beschreibung

Blutverdünner werden eingesetzt bei Durchblutungsstörungen, hoher Plaqueansammlung in den Arterien, Blutgerinnseln, Lungenembolien oder Schlaganfällen. Generell ist die Gerinnungsfähigkeit des Blutes von hoher Bedeutung. Ohne Sie würden wir bei einer offenen Wunde verbluten. Im Gerinnungsfall verklumpen Blutplättchen (Thrombozyten-Aggregation) und verschließen die Wunde. Negative Auswirkungen können sich durch Blutgerinnung einstellen, wenn die genannten Anwendungsbereiche gegeben sind. Der Vorgang wird daher in diesen Fällen gehemmt. Einige Medikamente dieser Gruppe wirken, indem Sie Gerinnungsfaktoren in der Leber unterdrücken (Warfarin). Andere wirken indem Sie verhindern, dass die Blutplättchen verklumpen (Aspirin).

Interessant: Aspirin ist tatsächlich ein Blutverdünner!!

Wechselwirkungen

Salat und Blattgemüse enthält viel Vitamin K. Vitamin K unterstützt die Gerinnung und wirkt so Blutverdünnern entgegen.

Viele Heilkräuter wie z.B. Mutterkraut aber auch Knoblauch, Ingwer, Kurkuma oder Ginkgo-Biloba haben ebenfalls blutverdünnende Wirkung und erhöhen von daher den Effekt. Zwiebeln können den Blutspiegel von Warfarin erhöhen.

Zitrusfrüchte und Vitamin-C-Supplementierungen können die Aufnahme von Blutverdünnern beeinträchtigen.

Grüntee vermag die Arterien von Plaque zu befreien und kann das Blut ebenfalls leicht verdünnen.

Grapefruitsaft kann den Blutspiegel von Blutverdünnern gefährlich in die Höhe treiben.

Avocados und Johanniskraut schwächen die Wirkung von Warfarin ab.

Auch Coenzym-Q10 beeinträchtigt einen blutverdünnenden Effekt.

Sojamilch kann Blutungen verstärken, sollte also bei der Einnahme von Blutverdünnern eher gemieden werden.

Antikonvulsiva (Krampflöser)

Beschreibung

Diese sehr gefährliche Medikamentengruppe verhindert Anfälle bei vorliegender Epilepsie. Sie werden u.a. auch bei Migräne, chronischen Schmerzen oder zur Linderung von Nervenschmerzen verwendet. Die Dosierung der Medikamente muss immer nach vorherrschender Funktion von Nieren und Leber bestimmt werden. Regelmäßige Blutentnahmen sind also nötig. Antikonvulsiva haben stark toxische Eigenschaften. Sie heilen eine Epilepsie nicht, sondern verhindern nur den Anfall.

Wechselwirkungen

Alkohol hemmt die Wirkung von Antikonvulsiva.

Antazida (s.o.) unterdrücken die Absorptionfähigkeit von Antikonvulsiva und hemmen die Wirkung damit ebenfalls.

Baldrianwurzeln wirken sedativ und verstärken so die Wirkung.

Nachtkerzenöl steigert das Risiko eines Anfalls.

Da Krampflöser gerne Verstopfung hervorrufen sollte man stopfende Lebensmittel wie Reis oder Bananen vermeiden.

Auch Grapefruitsaft sollte in Verbindung mit Krampflösern tabu.

Ballaststoffe verringern die Wirksamkeit.

Folsäure ist ein Vitamin, dass von Krampflösern dem Körper entzogen wird und sollte von daher dringend supplementiert werden. Die gleichzeitige Einnahme von Folsäure und Krampflösern schwächt jedoch die Wirkung ab, weshalb die Aufnahme zeitversetzt stattfinden sollte.

Antidepressiva

Beschreibung

Viele Antidepressiva sind sog. SSRI (Serotoninwiederaufnahmehemmer) Sie verhindern den vorzeitigen Abbau von Serotonin. Daraus lässt sich

schließen, dass Depressionen häufig aufgrund eines Serotoninmangels entstehen. SSRI lindern Symptome von Depressionen wie Schmerzen, Panikattacken, Sozialphobie (hemmende Schüchternheit) oder obsessiv-kompulsive Störungen (OKS). In einigen Fällen werden Sie auch bei Bettnässern, Migräne oder Fibromyalgie (chronische Schmerzkrankheit der Muskulatur) eingesetzt.

OKS

Bei der OKS handelt es sich um Symptome der Angststörung. Betroffene sind beispielsweise besessen von Bakterien oder Schmutz und waschen sich ständig oder aber sie zweifeln ständig an sich und kontrollieren jede Tätigkeit mehrmals nach

Wechselwirkungen

Wechselwirkungen bestehen mit Koffein. Die typischen Nebenwirkungen von SSRI wie Nervosität, Tremor, Angst und Schlaflosigkeit werden durch Koffein verschlimmert.

Alkohol unterdrückt Neurotransmitter und wirkt damit ggf. dem Medikament entgegen. Trizyklische Antidepressiva wirken sedierend. Hier verstärkt Alkohol die Wirkung.

Viele Antidepressiva sind mit einer Gewichtszunahme verbunden. Durch die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems kommt es zu verstärkten Hungergefühlen. Man sollte also in Verbindung mit Antidepressiva nach Möglichkeit einer Ernährungsrichtlinie folgen um stark hyperkalorische Zustände zu meiden.

5-HTP ist ein Abkömmling der Aminosäure Tryptophan und damit die direkte Vorstufe von Serotonin. Sie erhöht die Serotoninkonzentration im Gehirn und kann somit die Wirkung von SSRI verstärken.

Auch Johanniskraut erhöht den endogenen Serotoninspiegel leicht.

Tyrosin, eine Aminosäure welche die Bildung von Schilddrüsenhormon und Dopamin fördert, kann in Verbindung mit Antidepressiva zur einem Überaufkommen an Dopamin sorgen. Anfänglich macht sich dies über verstärktes Herzklopfen bemerkbar.

Trizyklische Antidepressiva

Sie werden heute aufgrund der weitaus größeren Nebenwirkungen erst eingesetzt wenn SSRIO keine Wirkung mehr erzielen

NSAID – Nicht steroidale Entzündungshemmer

Beschreibung

Bei Entzündungen produziert unser Körper Prostaglandine. Dieser Vorgang ist unter normalen Gegebenheiten durchaus positiv zu bewerten, ein Überaufkommen kann jedoch zu starken bis chronischen Entzündungen, Schmerzen und Fieber führen. Dies unterbinden NSAID.

Wechselwirkung

In Kombination mit Alkohol kann es zu einer Schädigung der Leber und zu Magen-Darm-Blutungen kommen. Da NSAID eine Ansammlung von Kalium im Körper bewirken, kann es bei sehr kaliumreichen Lebensmitteln oder der Aufnahme von Salzersatz (meist Kaliumchlorid) zu einer Hyperkaliämie kommen.

Acetylsalicylsäure

Beschreibung

Acetylsalicylsäure ist der Wirkstoff in Aspirin. Aspirin wird als Schmerzmittel, gegen Fieber oder als Blutverdünner eingesetzt. Die Substanz wird aus der Rinde der Silberweide gewonnen.

Wechselwirkung

Aspirin sollte nicht mit Silberweidentee oder Knoblauch kombiniert eingenommen werden, da sich so eine extrem blutverdünnende Kombination ergibt.

In Verbindung mit Alkohol kann es zu kleinen Löchern in der Darmschleimhaut kommen, welche das Risiko einer Magen-Darm-Blutung erhöhen.

Auch Grüntee und Matcha-Tee wirken blutverdünnend!

Da Aspirin die auch die Schleimhaut der Speiseröhre sowie den Magen-Darm-Trakt angreift, sollte die Einnahme nicht zusammen mit knochenaufbauenden Mitteln oder Eisentabletten erfolgen.

Betablocker (Bluthochdruckmedikamente)

Beschreibung

Wie der Name schon sagt, blockieren Betablocker die Beta-Rezeptoren am Herzen und verhindern so, dass Nervenimpulse für eine Erhöhung des Herzschlags und des Blutdrucks sorgen können. Sie verlangsamen in gewisser Weise das Herz, dass normalerweise durch Adrenalin im Sport oder in Stresssituationen über die Beta-Rezeptoren stimuliert wird. Im Sport daher bei gleichzeitiger Einnahme von Beta-Blockern Vorsicht walten. Beta-Blocker verhindern Angina (Brustschmerz), behandeln Herzinsuffizienz und stabilisieren den Herzrhythmus. Einige Vertreter aus der Gruppe der Beta-Blocker reduzieren auch die Häufigkeit von Migräneanfällen.

Wechselwirkung

Unter Beta-Blocker-Medikation ist es wichtig den Kaliumblutspiegel regelmäßig zu kontrollieren. Bei Schwankungen können Beta-Blocker zusätzlich zu Problemen führen. Alkohol wirkt wie Beta-Blocker senkend auf den Herzschlag, es ist also Vorsicht geboten! Lakritz ist dafür bekannt, eine Natrium-Wasserretention zu bewirken. Diese kann den Blutdruck steigen lassen und so die Wirkung von Beta-Blockern reduzieren. Bei der Einnahme von ACE-Hemmern (ebenfalls blutdrucksenkende Mittel) kann es in Verbindung mit Salzersatz oder kaliumlastigen Lebensmitteln zu Hyperkaliämie kommen.

Bisphosphonate

Beschreibung

Diese Medikamente dienen dem Knochenaufbau und werden zur Prävention oder Behandlung von Osteoporose eingesetzt. Anwendung finden sie vornehmlich beim osteoporose-gefährdeten weiblichen Geschlecht und hier hauptsächlich in der Menopause wenn es aufgrund starkem Abfall des Östrogenaufkommens zu einer verstärkten Knochendemineralisierung kommt. Auch Patienten die mit Steroiden behandelt werden neigen dazu, brüchige Knochen auszubilden und nehmen daher Bisphosphonate.

Steroide rauben Kalzium und Magnesium!

Wechselwirkung

Bisphosphonate wirken an der Oberfläche des Knochens und verlangsamen hier Abbauvorgänge indem es knochenaufbauenden Osteoblasten die Arbeit erleichtert.

Da Bisphosphonate die Speiseröhrenschleimhaut angreifen, müssen Sie morgens nüchtern mit viel Wasser eingenommen werden. Eine halbe Stunde nach der Einnahme sollte man sich auch nicht hinlegen! Studien deuten daraufhin, dass Bisphosphonate zum Absterben von Kieferknochen (Osteonecrosis) führen können.

Nahrungsergänzungen mit Kalium hemmen die Absorption von Bisphosphonaten, da sich beide zu einem unlöslichen Komplex verbinden. Andererseits besteht in Zusammenhang mit Bisphosphonaten oft eine Hypokaliämie, so dass es Sinn macht beide Substanzen zeitversetzt aufzunehmen. Vorsicht mit Antazida! Sie enthalten häufig größere Mengen Kalium. Auch Eisen wirkt sich senkend auf den Medikamentenblutspiegel aus.

Bronchodilatoren

Beschreibung

Bronchodilatoren sorgen für eine Erleichterung der Atmung indem Sie die Luftzufuhr in der Lunge erhöhen. Sie werden für die Behandlung von Bronchialasthma eingesetzt, dienen aber auch zur Therapie bei verengten Atemwegen oder einem Emphysem. Einige Vertreter werden bei chronischer Bronchitis oder Atemwegsinfektionen eingesetzt.

Emphysem

Der Begriff Emphysem bezeichnet ein überhöhtes oder an außergewöhnlicher Stelle auftretendes Vorkommen von Luft, oftmals in der Lunge

Bei den Bronchodilatoren gibt es 3 Untergruppen:

1. Die Beta-2-Antagonisten (z.B. Clenbuterol oder Salbutamol),
2. Die Anticholinergika (z.B. Ipratropium)
3. Die Methylxantine (z.B. Theophyllin).

Sie alle haben das Selbe Ziel, nämlich die Erweiterung der Atemwege oder Bronchiolen zur Verbesserung des Sauerstoffaustausches.

Neuere Medikamente, die sog. LTRA (Leukotrien-Antagonisten) hemmen sog. Leukotriene, welche eigentlich eine Schwellung der Atemwege verursachen.

Wechselwirkung

Wechselwirkungen bestehen mit Koffein und besonders Methylxantinen. Koffein ist ebenfalls ein Stimulans (Xanthin) und darum kann es zu einer gefährlichen Beschleunigung des Herzschlags kommen.

Das Selbe gilt auch für Ma Huang oder Husten- bzw. Grippemittel mit Wirkstoffen wie Phenylephrin oder Pseudoephedrin.

Gefährliche Komplikationen kann es bei der Einnahme von Theophyllinmedikamenten und mariniertem, gegrilltem Fleisch kommen. Beim grillen entstehen chemische Stoffe welche die Leber daran hindern, die Medizin richtig abzubauen und es kommt zu überhöhten Blutkonzentrationen.

Stark Alkoholhaltiges hingegen, senkt den Theophyllinspiegel und hemmt so die Wirkung der Medikamente. In Verbindung mit Alkohol können sich Nebenwirkungen verstärken. Zuckerhaltige Speisen und Albuterol senken beide den Blutzuckerspiegel.

Rauchen behindert im allgemeinen Atemmedikamente.

Um einen schnellen Wirkungseintritt zu ermöglichen, sollte die Einnahme 2 Stunden vor oder nach der Aufnahme von Ballaststoffen erfolgen.

Diabetesmedikamente

Beschreibung

All die vielfältigen Medikamente aus dieser Gruppe dienen dazu, die Menge des Blutzuckers zu senken und die Nutzung körpereigenen Insulins zu verbessern. Diabetesmedikamente werden immer wichtiger, da leider die Zahl der angehenden Typ II Diabetiker rasend schnell zunimmt.

Grund dafür sind neben der genetischen Prädisposition auch Bewegungsmangel sowie der übermäßige Verzehr verarbeiteter Lebensmittel, künstlicher Zusatzstoffe und raffiniertem Zucker sowie stark fructosehaltigen Lebensmitteln und Getränken.

Chronisch erhöhter Blutzucker schädigt unter anderem die Gefäße, das Gehirn, das Herz aber auch die Nieren und beeinträchtigt die Sehfähigkeit.

Blutzuckersenkende Medikamente funktionieren nur für eine bestimmte Aufnahme an Lebensmitteln die den Blutzucker antreiben wie z.B. Stärkehaltiges, Schokoriegel oder Kartoffeln. Die Medikation muss bei hoher Aufnahme dieser Lebensmittel angepasst werden. Besser wäre es natürlich, im Falle von angehendem oder diagnostiziertem Diabetes diese Lebensmittel zu meiden.

Wechselwirkung

Brennenselextrakte haben einerseits eine stark blutzuckersenkende Eigenschaft wirken also synergetisch mit dem Medikament, andererseits nährt Brennnessel auch die Schilddrüse und kann so die Wirkung des Medikaments noch verstärken. Eine gleichzeitige Einnahme sollte in jedem Falle hinsichtlich einer möglichen Hypoglykämie gut kontrolliert erfolgen.

Alkohol hat die Eigenschaft, die Leber an der Abgabe von Zucker zu hindern, folglich hat er eine Blutzucker senkende Wirkung Dies muss hinsichtlich der Medikation von Diabetesmedikamenten berücksichtigt werden.

Spirulina und Chlorophyll senken nach längerer Einnahme den Blutzucker d.h. auch hier gilt erhöhte Vorsicht. Auch bei Diätpillen oder Appetitzüglern kann es durch deren anregende Wirkung auf das Herz zu einer Unterzuckerung kommen.

Da Ballaststoffe die Aufnahme von Medikamenten verzögern, sollte die Aufnahme zeitversetzt (ca. 2 Stunden) erfolgen.

Vitamin D hat in seiner Funktion als Hormon im Körper unter anderem die Eigenschaft, die Insulinsensibilität zu verbessern. Die Zellen sprechen so besser auf im Blut zirkulierendes Insulin bzw. zirkulierenden Blutzucker an, folglich wird weniger medikamentöse Unterstützung benötigt. Beachten Sie dies bei gleichzeitiger Aufnahme.

Zu guter letzt gibt es in der Kräuterkunde noch eine Vielzahl an Heilkräutern, denen eine Blutzucker senkende Wirkung nachgesagt wird. Dazu zählen Bockshornklee, Gymnema sylvestre, Bittermelonenextrakt, Myrrhe, Arznei-Eibisch, Alfalfa, Aloe-Vera, Indisches Basilikum, Kurkuma und Alpha-Liponsäure

Digoxin

Beschreibung

Bei Digoxin handelt es sich um ein natürliches Toxin das bei Herzinsuffizienz Anwendung findet. Es lindert Kurzatmigkeit und Giemen (pfeifende Atemgeräusche), kann aber auch gegen Schwellungen von Händen und Füßen eingesetzt werden. Digoxin verlangsamt den Herzschlag und sorgt so dafür, dass sich die Herzkammern besser mit Blut füllen können, was die Effizienz der Herzarbeit steigert.

Zwischen Wirkung und Gefahr der Einnahme besteht ein schmaler Grad. Bei chronischen Nierenerkrankungen muss die Medikation geringer ausfallen als im Normalzustand. Überdosierungen können schädigende Auswirkungen auf das Herz zur Folge haben.

Wechselwirkung

Haferflocken und Kleiemüslis können den Abbau von Digoxin verlangsamen, was bedeutet, dass der Wirkstoff länger im Blut verweilt und sich so mehr Nebenwirkungen einstellen können.

Wer zuviel Calcium zuführt riskiert ebenfalls eine Digoxin-Überdosierung.

Johanniskraut hat die Eigenschaft, den Digoxinspiegel sogar bis zum Grad des therapeutischen Versagens zu senken.

Medikamente gegen Erektionsstörungen

Beschreibung

Unter diese Wirkstoffgruppe fallen Medikamente wie z.B. Viagra und Wirkstoffe wie Tadalafil, Vardenafil oder Sildenafil. Sie werden großzügig auch rezeptfrei auf dem Schwarzmarkt angeboten um Männern wieder mehr Spaß am Sexleben zu ermöglichen.

Erektionen entstehen ursprünglich aufgrund visueller oder körperlicher Erregung die eine Reihe an biochemischen Reaktionen auslöst. Es kommt zur Entspannung der Blutgefäße im Penis und somit zur Erektion. Wesentlich beteiligt an diesem Vorgang ist Stickstoffmonoxid (NO).

Häufige Erektionsstörungen können ein Anzeichen für eine Funktionsstörung des Herzens sein und sollten dahingehend zumindest untersucht werden.

Wechselwirkung

Grapefruit- und Granatapfelsaft erhöhen den Blutspiegel der Potenzmittel und können so schnell überdosierungsbedingte Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Hitzewellen, Sehstörungen oder abnormale Herzfrequenz herbeiführen. Die beiden Früchte können ebenfalls den Wirkungseintritt hinauszögern.

Rezeptfreie und verschriebene Potenzmittel sollten nicht gemeinsam eingenommen werden. Auch bei der gleichzeitigen Einnahme **NO-fördernder Substanzen** wie Citrullin oder bestimmter Argininformen muss man vorsichtig sein.

In Verbindung mit Alkohol kann es zu Schwindel, Kopfschmerz oder Benommenheit kommen.

Lithium

Beschreibung

Lithium kommt ganz natürlich in unserem Körper vor und hat eine beruhigende Wirkung. Es fördert zudem das Gedächtnis und unterstützt die Gehirnfunktion.

Lithium beeinflusst den Fluss von Natrium durch Muskel- und Nervenzellen d.h. es ist im ganzen Körper aktiv. In niedriger Dosierung ist Lithium rezeptfrei erhältlich und kann so bereits für eine deutliche Stimmungsaufhellung sorgen.

Therapeutisch ist Lithium zur Behandlung manischer Depressionen im Einsatz. Bei dieser Krankheit kann es zu Hyperaktivität, schlechtem Urteilsvermögen, geringem Schlafbedarf oder Aggression kommen.

Auch bei Lithium besteht ein schmaler Grad zwischen Wirksamkeit und Toxizität. Wie viel Lithium aufzunehmen ist, errechnet sich aus den Laborwerten.

Wer zuwenig NaCl (Kochsalz) aufnimmt, riskiert eine niedrige Lithiumkonzentrationen im Blut, zuviel Salz hingegen erhöht den Lithiumspiegel. Im besten Fall nimmt man in Verbindung mit Lithium regelmäßig eine kleine Menge Salz (z.B. über Wasser) auf.

Lithium sollte immer zu Mahlzeiten eingenommen werden um Verdauungsstörungen zu vermeiden.

Wechselwirkungen

Koffeinhaltige Getränke und Schokolade können den Lithiumspiegel beeinflussen. Entscheidend ist auch hier die Regelmäßigkeit der Koffeinzufuhr. Weniger Koffein kann zum Anstieg, mehr zur Senkung des Lithiumspiegels führen

MAO-Hemmer (Monoaminoxidase-Hemmer)

Beschreibung

Resistente Formen von Depressionen sowie Panikstörungen oder Parkinson werden mit MAO-Hemmern behandelt. Sie sind mit enormen Nebenwirkungen verbunden und bewirken so teilweise einen steilen Anstieg des Blutdrucks über eine serotoninbedingte Vaskonstriktion. Wird zuviel Serotonin freigesetzt, spricht man vom sog. „Serotonin-Syndrom“. Hierbei kann es zu Übelkeit, Verwirrtheit, Schweißausbrüchen und Erregung kommen.

Wechselwirkungen

Wechselwirkungen bestehen bei MAO-Hemmern mit etwa 200 Medikamenten. Vor der Einnahme sollte also in jedem Falle ein ärztliches Gespräch stattfinden.

Johanniskraut hat eine ähnliche Wirkung auf das Gehirn wie MAO-Hemmer nur etwas schwächer und sollte daher nicht gleichzeitig eingenommen werden.

Achtung – MAO-Hemmer und Johanniskraut haben blutverdünnende Eigenschaften

In Verbindung mit Ginseng können die unterschiedlichsten Symptome, beginnend bei Schlaflosigkeit, Tremor, Hypomanie oder überschüssiger Energie sowie grundloser Heiterkeit oder Depressionen auftreten.

Alkohol und Käse enthalten signifikante Mengen der Aminosäure Tyramin. Sie geht eine starke Wechselwirkung mit MAO-Hemmern ein bei der es zu einem Blutdruckanstieg kommen kann.

Dextromethorphan in Husten- und Grippe Sirups erhöht den Serotoninspiegel, d.h. es arbeitet quasi Hand in Hand mit MAO-Hemmern. Die gleichzeitige Einnahme ist also mit Vorsicht zu genießen.

Ein Anstieg des Blutdrucks ist bei MAO-Hemmern und gleichzeitiger Aufnahme von Joghurt, reifen Avocados, Bananen, Hefeextrakt, Pökelfleisch, getrockneter Fisch, Kaviar, Rosinen, Sauerkraut, Sojasoße, Bohnen oder Miso-Suppe zu erwarten.

Auch in Kombination mit Koffein, also mit Kaffee, Tee oder Energydrinks sind derartige Wechselwirkungen zu beobachten.

Diätpillen oder Appetitzügler enthalten oftmals Inhaltsstoffe, welche zu einer Verengung der Blutgefäße führen und sich so ebenfalls auf den Blutdruck auswirken.

Bestimmte Nasensprays bewirken eine Verengung winziger Blutgefäße und erhöhen den Blutdruck.

Augentropfen mit Tetrahydrozolin wirken zwar am Auge, geben aber auch einen Teil des Wirkstoffs in die Blutbahn ab und erhöhen den Blutdruck ebenfalls über eine Vasokonstriktion.

Metronidazol

Beschreibung

Metronidazol ist ein Antibiotikum gegen bestimmte Arten von Bakterien und Parasiten. Klassisch wird es gegen Giardia, einen Darmparasiten, angewendet dient aber auch zur Behandlung von clostridium difficile, einer Darminfektion die sich mangels gesunder Darmflora nach der Einnahme anderer starker Antibiotika entwickelt, sowie zur Behandlung von Scheideninfektionen.

Wechselwirkung

Die Kombination mit Alkohol kann einen gefährlichen Cocktail ergeben. Häufig sind Erbrechen, Hitzewallungen, Austrocknung, Kopfschmerz, Magenkrämpfe, Herzklopfen und Kurzatmigkeit die Folge. Die sich ergebende Reaktion nennt sich „Antabus-Reaktion“ und äußert sich darin, dass der Körper mit dem Alkohol schlechter umgehen kann und sich Vergiftungserscheinungen ergeben.

Nitrate

Beschreibung

Angina (Brustschmerz) entsteht, wenn sich Cholesterinplaques in herzversorgenden Gefäßen bildet und so den Blutfluss blockiert. Das Herz wird so einer Sauerstoffarmut ausgesetzt. Nitrate entfernen zwar keine Plaques, sie weiten aber die Gefäße und verbessern so die Versorgungssituation.

Wechselwirkung

In Verbindung mit Alkohol kann sich die Wirkung aufheben, da Alkohol eine Weitung der Gefäße verlangsamt.

Auch Nikotin macht die Wirkung von Nitraten zunichte.

Argininergänzungen sowie argininhaltige Potenzmittel potenzieren die Wirkung von Nitriten und können so zu einem gefährlichen Blutdruckabfall führen. Auch Vardenafil und Sildenafil wirken wie Nitrite.

Orale Kontrazeptiva und Hormonersatztherapie (HRT)

Beschreibung

„Die Pille“ auch genannt Kontrazeptiva umfasst eine Medikamentengruppe bestehend aus Ethinyl, Progesteron, Norethindron, Levornogestrel, Mestranol oder aber Estradiol sowie Östrogenen.

Die Autorin im vorgestellten Werk sieht ein Problem bei der Akzeptanz synthetischer Hormone in der Zielzelle. Der Körper erkennt die nicht endogene (körpereigene) Eigenschaft und lässt nicht zu, dass sich das Medikament frei entfalten kann.

HRT-Medikamente werden vornehmlich bei Symptomen eines sinkenden Östrogenspiegels verabreicht wie es bei Frauen mit Eintritt der Wechseljahre der Fall ist.

Wechselwirkungen

Wechselwirkungen bestehen insofern, als das mit Verabreichung des oralen Kontrazeptivums Ortho-Novum und gleichzeitiger Vitamin A-Supplementierung erhöhte Blutspiegel bei Vitamin A festgestellt wurden. Erhöhte Vitamin A Spiegel können toxisch wirken. Es kann zu temporärer Gelbfärbung der Haut, Durchfall, kleinen Blutergüssen oder Arthritis kommen. Mit Verabreichung von Beta-Carotin traten derartige Wechselwirkungen nicht auf.

Die genannten Hormone verstärken die Wirkung von Koffein. Auch in Verbindung mit der Einnahme von Ma-Huang, Guarana, Mate oder Bitter Orange können Wirkungsverstärkungen auftreten.

Grapefruitsaft ist in der Lage, den Estradiolspiegel deutlich zu erhöhen. Konjugierte Östrogene können so bis zu 30% verstärkt im Blut anliegen. Heilkräuter wie Mönchspfeffer, Trauben-Silberkerne, Lakritz, Herzgespann, Sägepalme oder Yamswurzel wirken auf dieselben hormonellen Systeme wie synthetische Hormone. So kann es auch hier zu einer Wechselwirkung kommen.

Schmerzmittel

Beschreibung

Schmerzmittel wie Codein, Paracetamol, Morphinsulfat oder Tramadol bringen Erleichterung bei allen Arten von Schmerzen. Neben dieser Gemeinsamkeit führen viele dieser Substanzen zudem schnell zu einer Art Abhängigkeit.

Bei längerer Einnahme kommt es zu einer Art sich aufbauender Resistenz die es nötig macht immer höhere Dosierungen einzunehmen um eine Wirkung zu erfahren. Die Substanzen senken den Spiegel der sog. Substanz P, einem Neurokinin das im Körper Schmerzgefühle verursacht. In Verbindung mit der Einnahme kann es zu Schläfrigkeit, Verwirrtheit sowie einer Verlangsamung von Atmung und Herzschlag kommen.

Wechselwirkung

Alkohol, sowie sedierende Heilkräuter wie Passionsblume, Melisse oder Hopfen können die Wirkung auf Atmung und Herzschlag verstärken. Die kombinierte Einnahme sollte daher vermieden werden. Das natürliche Heilkraut Kava wirkt muskelentspannend, krampf- und angstlösend sowie schlaffördernd. Hierzu beeinflusst es das Nervensystem auf ähnliche Weise wie es Schmerzmittel tun.

Da Schmerzmittel stopfend wirken, kann es in Verbindung mit der Aufnahme von Bananen, Reis oder anderen stark stopfenden Lebensmitteln zu verstärktem Unwohlsein kommen.

Äpfel und Kartoffeln enthalten Pektine. Sie verlangsamen den Wirkungseintritt genauso wie andere Lebensmittel mit einem hohen

Ballaststoffanteil.

Rauchen beschleunigt den Auf- und Abbau der Medikamente und kann so die Wirksamkeit senken.

Kaliumsparende Diuretika

Beschreibung

Unter diese Medikamentengruppe fallen Präparate wie Spironolacton, Triamteren und Amilorid. Sie sorgen dafür, dass vermehrt Flüssigkeit und Natrium über den Urin ausgeschieden werden. Mit der Ausscheidung sinkt der Druck auf die Blutgefäße. Kalium verlässt den Körper nicht. Der Sinn hinter kaliumsparenden Diuretika ist, dass eine Hypokaliämie vermieden wird.

Wechselwirkung

Bananen, grüner Spargel, Kürbis, grünes Blattgemüse, Orangensaft aber auch natriumarmes Salz sind stark **kaliumhaltig**. Die gleichzeitig erhöhte Aufnahme mit kaliumsparenden Diuretika kann zu einer Hyperkaliämie führen. Beeinträchtigungen des Herzschlags und von Muskelkontraktionen können die Folge sein.

Eine Empfindlichkeit gegenüber **MSG** (Mononatriumglutamat) kann durch kaliumsparende Diuretika noch verstärkt werden.

Löwenzahn wird in ähnlicher Weise wie kaliumsparende Diuretika und hat so einen zusätzlichen Anstieg des Kaliumspiegels zur Folge.

Chinolon-Antibiotika

Beschreibung

Diese Substanzgruppe wird zur Behandlung von Infektionen besonders für schwer zu erreichendes Gewebe, wie z.B. den Harntrakt, die Niere oder die Prostata eingesetzt.

Leider hat ein allzu häufiges Verschreiben in den USA bereits dazu geführt, dass sich in der Bevölkerung eine Art Resistenz ausgebildet hat. Die Arzneimittelbehörde FDA hat zudem bei Fluorchinolon-Antibiotika einen Warnhinweis bzgl. erhöhter Gefahr für Sehnenrisse und Sehnenverletzungen angeordnet.

Die Liste der sonstigen Nebenwirkungen ist immens, folglich sollte man sich selbst bei der Einnahme gut beobachten.

Wechselwirkung

Kalzium hat die Eigenschaft Antibiotika zu binden, folglich kommt es besonders in Verbindung mit Milchprodukten zu Wirkungsverlusten. Auch **Eisen, Magnesium und Zink** binden Antibiotika und unterdrücken dessen Wirkung bzw. Bioverfügbarkeit.

Durch deren zerstörenden Einfluss auf die Darmflora mindern Antibiotika u.a. die Wirkung von **Antibabypillen**. In Verbindung mit **Koffein** kann es zu verstärkter Nervosität, Reizbarkeit, Angst und Schlaflosigkeit kommen.

Schlafmittel

Beschreibung

Schlafmittel verhelfen zwar, wie der Name schon sagt dazu, dass man einschläft. Es kommt allerdings kein natürlicher, erholender Schlaf zustande. Die meisten Schlafmittel erhöhen die Konzentration von GABA (Gammaaminobuttersäure). In diesem Zuge verlangsamen sich Herzschlag und Atmung. Das Schlafmittel Ramelteon erhöht den Melatoninspiegel.

Auch bei Schlafmitteln kommt es bei längerer Einnahme zu einer Toleranzwirkung die höhere Dosen für einen Wirkungseintritt nötig machen. Beim Absetzen sind Entzugerscheinungen möglich (Ausnahme Rameleton). Schlafmittel können zu Vergesslichkeit führen. Es kann zu morgendlichem Kater, Mundtrockenheit und Gedächtnisverlust kommen.

Wechselwirkung

In Verbindung mit **Alkohol** kommt es zu verstärkter Verlangsamung von Herzschlag und Atmung.

Marhuana hat ebenfalls eine sedierende Wirkung und sollte daher nicht zusammen mit Schlafmitteln eingenommen werden, genauso wie die zusätzliche Einnahme von **GABA** als evtl. unsicher anzusehen ist.

Koffein untergräbt die Wirkung von Schlafmitteln, da es unter seinem Einfluss zur Ausschüttung stimulierender Neurotransmitter wie Noradrenalin kommt.

Statin-Cholesterinsenker

Beschreibung

Wie der Name schon sagt, werden Medikamente wie Atorvastatin oder Lovastatin dazu verwendet, den Cholesterinspiegel zu senken und das sehr effektiv. Die Menge des in der Leber produzierten Cholesterins (der Herrenanteil der Gesamtcholesterinproduktion) wird über eine Hemmung des Enzyms HMG CoA gesenkt. Das restliche Cholesterin stammt aus der Ernährung.

Neben der Bildung von Cholesterin hemmen Statine auch die Bildung von natürlichem Coenzym Q10.

In der Leber produziertes Cholesterin kann nur gebunden an ein Protein in den Blutstrom gelangen. Diese „Blut-Taxis“ (Lipoproteine) sind unter anderem HDL und LDL. HDL befördert Cholesterin zurück aus den Gefäßen in die Leber, LDL transportiert Cholesterin ins Blut, wo die Gefahr besteht das Arterien verstopft werden.

Wechselwirkung

Alkohol schädigt die Leber und auch Statine wirken in der Leber in dem Sie Enzyme aus dem Gleichgewicht bringen. Die Kombination ist daher sicher eine Belastung für dieses wichtige Organ.

In Verbindung mit **Grapefruits** ist bei den Statinen Atorvastatin, Lovastatin und Simvastatin eine irreversible Schädigung der Leber zu erwarten. Es kann sich eine Rhabdomyolyse entwickeln. Die Wechselwirkung kommt zustande, da die Medikamente ein Enzym namens Cytochrom P450 3AM blockieren.

Interessant: Austernpilze wirken wie natürliche Statine, aber deutlich sanfter

Schilddrüsenmedikamente

Beschreibung

Präparate wie L-Thyroxin oder Levothyroxin kommen bei einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) zum Einsatz. Hypothyreose äußert sich in Müdigkeit, Haarausfall und einer Verlangsamung des Stoffwechsels, was mitunter ein Grund dafür sein kann, dass sich Diätbemühungen nicht verwirklichen lassen. Schilddrüsenhormone werden je nach bedarf eingesetzt und sollen einen stabilen Blutspiegel gewährleisten. Zu unterscheiden gilt es die gebundene Form T4 und die freie Form T3. Schilddrüsenhormone wirken leicht anregend, Sie beschleunigen den Herzschlag und erhöhen die Vigilanz. Die Einnahme sollte immer morgens erfolgen.

Wechselwirkung

Eisenpräparate hemmen die Absorption der Aufnahme von Schilddrüsenhormonen. Aus diesem Grund sollte die Einnahme immer mindestens im Abstand von 4 Stunden erfolgen. Das Problem ist hier zudem, dass es keine Seltenheit darstellt das Eisen- und Schilddrüsenpräparate

eingegenommen werden müssen.

Tofu und sonstige Sojaprodukte lassen die Konzentration an Schilddrüsenhormonen regelrecht abstürzen ebenso wie Broccoli, Rosenkohl, Rübren und Blumenkohl den Spiegel senken.

Kalzium hemmt die Absorption von Schilddrüsenhormonen, das heißt, die gleichzeitige Aufnahme mit Milchprodukten ist nicht zu empfehlen. Auch hier sollte man zwischen der Einnahme 2 Stunden vergehen lassen.

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Haferflocken oder Müslis zwingen Medikamente und Vitamine zu einer schnelleren Passage durch den Dickdarm. Dies kann die Wirkung ebenfalls beeinträchtigen.

Wichtig

Schilddrüsenhormone sollten immer nüchtern eingenommen werden, da es sehr schnell zu Wechselwirkungen mit Lebensmitteln kommen kann.

Medikamente gegen Harninkontinenz

Beschreibung

Harninkontinenz ist die Bezeichnung für eine schwache Blase bzw. einem schwachen Blasenschließmuskel. Dies führt bei den Betroffenen zu einer Stress- oder Drangkontinenz und unwillkürlichem Harnabgang. Ursache der Erkrankung können hormonelle Veränderungen, niedrige Östrogenspiegel, Infektionen, Wirbelsäulenverletzungen, Schwangerschaft, Geburten oder Prostataoperationen sein.

Wechselwirkung

Grapefruits können den Spiegel des Medikaments erhöhen und die Nebenwirkungen verstärken. Es kann zu Mundtrockenheit, Verstopfung, Sehstörungen und Benommenheit kommen.

Knoblauch und Melatonin hemmen das CYP3A4-Gen mit der Folge eines ansteigenden Tolterodintartrat-Spiegels und weiter der Entstehung neuer Nebenwirkungen des Medikaments.

Tolterodin

Tolterodin zählt zur Gruppe der Parasympatholytika und dient der Behandlung einer hyperaktiven Blase (Reizblase). Das Medikament wirkt über einen Antagonismus an den muscarinischen Rezeptoren der Blasenwandmuskulatur (wahrscheinlich auch an den Speicheldrüsen). Als Prodrug wird es vom Enzym CYP2D6 zum aktiven Metaboliten 5-Hydroxymethyltolterodin umgewandelt.

Alkohol führt zu häufigerem Wasser lassen und schwächt somit die Wirkung dieser Medikamentengruppe ein.

Blasenmedikamente verlangsamen die Motilität der Speiseröhre und des Verdauungstraktes. Natrium verweilt infolge dessen länger im Verdauungstrakt und erhöht so das Risiko einer Schädigung der Magen-Darm-Schleimhaut

Diuretika aber auch pflanzliche Mittel mit diuretischer Wirkung wie grüner Tee, Matcha-Tee, Gelbwurz, Löwenzahn und Brennessel wirken den Medikamenten entgegen.

Koffeinhaltige Lebensmittel und Getränke können eine Harnkontinenz fördern und Blasensymptome verschlimmern. Zinnkraut-Tee verstärkt die Wirkung von Medikamenten gegen Harninkontinenz.

Zusammenfassung

In meinem BLOG habe ich eine Vielzahl an gängigen Medikamenten und deren Wechselwirkungen mit Lebensmitteln, Kräutern oder teilweise auch anderen Medikamenten beschrieben. Nicht nur wegen evtl. stärkerer oder gar neuer Nebenwirkungen sondern auch wegen einer möglichen Reduzierung oder Verstärkung der Wirkung ist es durchaus von Bedeutung zu wissen, welche Interaktionen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln auftreten.

Das Ziel meiner Ausführungen ist es, das Bewusstsein bei der Einnahme von Medikamenten zu verbessern und Sie liebe Leserinnen und Leser dazu anzuregen, sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen. Für viele gehören Medikamente schon zum Alltag dazu. Nebenwirkungen sind unter Umständen nicht sofort merklich, was aber nicht heißt, dass sie nicht vorhanden sind.

Egal welches Medikament wir einnehmen gilt die Regel – Keine Wirkung ohne Nebenwirkung!!

Seien Sie sich dieses Leitspruchs bewusst.

In einem meiner nächsten Arbeiten möchte ich mich noch mit einem weiteren oft übersehenen Sachverhalt beschäftigen, nämlich mit der Tatsache, dass Medikamente oftmals Nährstoffräuber sind und dem Körper bei deren Verstoffwechslung Substanzen entziehen, die er im Normalfall für andere Vorgänge benötigen würde. Die Folge kann ein sich mit der Zeit einstellender Mangel sein. Dies wird aber Thema eines neuen BLOGs.

Ich wünsche Ihnen Allen beste Gesundheit und verbleibe

Mit freundlichem Gruß

Ihr

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 5.3/6 (4 votes cast)



Print



PDF



Drucken

Tags: [Arznei](#), [Lebensmittel](#), [Medikamenten](#), [Wechselwirkungen](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingelogggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben