

Die **37**
besten
Medikamente
zum
Krankwerden



„Natürlich gesund mit René Gräber“ • Herausgegeben von: maxLQ, einem Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH (Fachverlag für Informationsdienste), Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn, www.fid-verlag.de oder www.fid-gesundheitswissen.de • Herausgeber: Simon Höcky, Bonn • Produktmanagement: Sarah-Nicole Allrath, Bonn • Chefredaktion: René Gräber • Fotos: www.123rf.com • Satz: www.BrunisArt.de • Druckmüller GmbH, 57539 Roth • „Natürlich gesund mit René Gräber“ erscheint 16-mal im Jahr • © 2018 by FID Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nicht gestattet. ISSN 2569-3050

So können Sie „Natürlich gesund mit René Gräber“ abonnieren: Schicken Sie einfach Ihre schriftliche Bestellung an „Natürlich gesund mit René Gräber“, Leserservice, Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn. Noch einfacher: per Fax an 0228/3 69 61 06. An diesen Orten ist Natürlich gesund mit René Gräber für Sie tätig: FID Verlag GmbH, Redaktion „Natürlich gesund mit René Gräber“, Postfach 201361, 53143 Bonn (für Fragen zu den Themen aus Natürlich gesund mit René Gräber) Leserservice, Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn, Tel.: 0228/9 55 04 20, Fax: 0228/3 69 61 06 (für Bestellungen, Fragen, Mitteilungen, die das Abonnement, den Versand, Rechnungen etc. betreffen). Unser Leserservice ist täglich 24 Stunden für Sie erreichbar. Versandservice: Logistik Center Rheinland, Industriestr. 7, 53359 Rheinbach

Bitte beachten Sie: Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Die in „Natürlich gesund mit René Gräber“ veröffentlichten Informationen und Tipps können jedoch die ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen empfiehlt es sich auf jeden Fall, einen Arzt um Rat zu fragen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir deshalb keine Leseranfragen mit der Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können. Für Hinweise und Anregungen allgemeiner Art, die die monatliche Ausgabe betreffen, sind wir jedoch jederzeit dankbar. Sie erhalten im Rahmen Ihres Abonnements 12 Ausgaben im Jahr zuzüglich 4 Spezialreporten, die gesondert in Rechnung gestellt werden. Unser Beitrag zum Umweltschutz: „Natürlich gesund mit René Gräber“ wird auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Liebe Leserin, lieber Leser,



René Gräber
Chefredakteur

seit Jahren erlebe ich in der Praxis zunehmend, dass zahlreiche Medikamente lange nicht das halten, was sie versprechen. Das Jahr 2010 war diesbezüglich besonders unangenehm: ein Jahr der „Fallrückzieher“. In den USA wurden etliche „evidenzbasierte und zuverlässig wissenschaftlich erprobte Präparate“ vom Markt genommen bzw. mit Indikationseinschränkungen versehen – alldieweil sie schwere zuverlässige Nebenwirkungen (inklusive Tod) mit sich brachten. Und seitdem ist es meines Erachtens nicht besser geworden.

Schon im Jahr 2000 lautete ein Beitrag der ARD „Tod auf Rezept“. Dort kam ein renommierter Bremer Pharmakologe, Professor Schönhofer, zu Wort, dessen Spezialgebiet die Erforschung der Nebenwirkungen von Medikamenten ist. Er beurteilt die Vorgehensweise der Pharmaindustrie so: *„Der Profit ist oft wichtiger als der Patient, Medikamente kommen häufig vorschnell auf den Markt.“*

Nur ein Beispiel dafür ist das Antibiotikum Trovan von der Firma Pfizer, das nur ein Jahr auf dem Markt war. Aufgrund schwerer Nebenwirkungen (inklusive Todesfälle) wurde es wieder vom Markt genommen. Immerhin, möchte man fast denken. Aber eigentlich hätte eine solche Substanz nie zugelassen werden dürfen.

Für Professor Schönhofer war klar, dass die Zulassung dieser Substanz nicht auf wissenschaftlichen Grundlagen beruhen konnte, sondern einzig und allein auf Profitstreben, wie er sich ausdrückte. Nach seinen Berechnungen gab es um die Jahrtausendwende jährlich 16.000 Tote durch medikamentöse Nebenwirkungen, die zur Hälfte vermeidbar gewesen wären. Und da sich an der Zulassungspraxis wenig geändert zu haben scheint, hat sich die geschätzte Zahl der 16.000 Toten aus dem Jahr 2000 auf 58.000 Tote im Jahr 2013 erhöht. 58.000 Tote durch Arzneimittel-Nebenwirkungen! Das wäre nach Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs die häufigste Wahrscheinlichkeit, in höherem Lebensalter zu versterben.

Das ist aber noch nicht alles! Man sollte auch noch bedenken, dass diese Nebenwirkungen erkaufte werden mit einem Nutzen, der bei zahlreichen „neuen“ Medikamenten oft gegen null geht. Sprich: Wirkung des Mittels null, Nebenwirkungen 100 %.

Eine Studie der Universität Bremen kam zu dem Ergebnis, dass nur eines von 23 neuen Medikamenten eine Neuerung mit „Zusatznutzen“ ist. Ähnliche Kritik äußerte bereits 2010 Dr. Sawicki vom IQWiG (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen). Derart deutliche Feststellungen wurden dem guten Doktor zum Verhängnis, so dass er nach Ablauf seines Vertrages durch eine (pharmafreundliche?) Galionsfigur ersetzt wurde.

Was bleibt dem „mündigen“ Patienten angesichts solcher Schreckensmeldungen übrig? Meiner Erfahrung nach nur eines: Er muss einen Arzt finden, der mit den Arzneimitteln und deren Verordnung sehr sorgfältig umgeht. Leider kenne ich viel zu viele Mediziner, die gegen jedes Symptom sofort den Rezeptblock zücken und ein Medikament verordnen. Und dabei wird dann oft ein Medikament gegen die Nebenwirkung eines anderen Medikaments verordnet.

Der Königsweg wäre aber aus meiner Sicht der „mündige Patient“. Hierzu ist es fast unerlässlich, sich selbst „schlauer“ zu machen. Dabei stehe ich Ihnen gerne zur Seite.

Im Folgenden finden Sie also eine Auswahl an Ergebnissen evidenzbasierter medizinischer Wissenschaft, wie sie typischer kaum sein könnte.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit, Ihr



Chefredakteur *Natürlich gesund mit René Gräber*

Meridia, Avandia und Darvon

„Meridia“ (hieß in Deutschland „Reductil“) war ein „Abspeckmittel“, das erhöhte Herzinfarkttraten auslöste. In den USA gab es Todesfälle, 29 seit 1998, und über 400 schwere Nebenwirkungen. Der lapidare Kommentar von Hersteller Abbott: „Das Medikament wirkt aber bei bestimmten Patienten.“

„Darvon“, ein Schmerzmittel von Eli Lilly, wurde wegen lebensbedrohlicher Arrhythmien in den USA und Europa vom Markt genommen. Das Gleiche erfolgte mit Avandia, einer Anti-Diabetes-Tablette (aus der Gruppe der Insulin-Sensitizer), die es schon mehr als zehn Jahre auf dem Markt gab. Und dann erfuhr die Öffentlichkeit, was Hersteller Glaxo schon lange wusste: Das Zeug kann lebensgefährlich sein. Denn: Es kann plötzliche Todesfälle und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen. Die Wahrscheinlichkeit solcher Komplikationen war unter Avandia um über 40 Prozent erhöht. Das wusste die Firma schon seit Avandias Markteinführung Ende der 1990er Jahre.

In den USA ist dieses Mittel noch auf dem Markt

In den USA ist das Medikament allerdings nicht (im Gegensatz zu Europa) vollständig vom Markt genommen, sondern mit drastischen Indikationseinschränkungen belegt worden. Die US-amerikanische Food and Drug Administration (FDA) wollte anscheinend der Firma Glaxo nicht zu kräftig auf die Füße treten und das Milliardenprodukt vollends zerlegen. Die FDA ist die Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelbehörde in den USA.

Wenn man also so tolle „medizinische“ Verbündete hat, sollte man hellhörig werden und mal schauen, was einem noch so als Segen verkauft wird ...

Opioide

Opioide sind Schmerzmittel der stärkeren Art. Zu ihnen gehören Fentanyl, (Duragesic®), Buprenorphin (Temgesic®) und Levomethadon (Polamidon®). Mildere Präparate sind Tramadol (Tramal®) und Tilidin (Valoron®). Opioide setzen am ZNS (zentrales Nervensystem) an. Sie blockieren bestimmte Opioid-affine Rezeptoren (Opiatrezeptoren) im Rückenmark und Gehirn, wodurch

die Weiterleitung und die Verarbeitung von Schmerzempfindungen gehemmt werden. Der Schmerz ist nach wie vor vorhanden, wird jedoch nicht mehr als störend bzw. lebensbedrohlich empfunden. Zu den zentralen Nebenwirkungen zählen zum Beispiel Übelkeit und Erbrechen, Müdigkeit, die Atemdepression (herabgesetzte Atmung), die Versteifung der Skelettmuskulatur, Schwindelattacken (Blutdruckabfall durch Weitstellung der Gefäße), eine verminderte Diurese (Harnproduktion), die Euphorie bzw. Minderung von Angstzuständen sowie die Miosis (temporäre Verengung der Pupillen).



Vorsicht: Opioide bringen eine Vielzahl an Nebenwirkungen mit sich

Es ist unbestritten, dass diese Analgetika in sehr schweren Fällen das Letzt-Mittel der Wahl sind. Sie helfen unter anderem bei Krebserkrankungen, durch Arthrose oder Osteoporose verursachten Schmerzen, während und nach Operationen, bei unfallbedingten Beschwerden oder auch bei schweren Koliken im Bereich des Darms.

Wenn Opioide, dann bitte kontrolliert

Wegen der schweren Nebenwirkungen wird ein verantwortungsbewusster Mediziner die Mittel nur sehr restriktiv anwenden. Auch muss die Einnahme vom Arzt zum Schutz der Patienten streng kontrolliert werden. Wie es sich auswirkt, wenn dem nicht so ist, zeigt das Beispiel der USA, wo Opioide wie Karnevalskamellen unter das Volk gestreut werden. Mehr als ein Drittel aller US-Amerikaner erhielten 2015 ein Opioid als Schmerzmittel. Opioid-Überdosen sind dort bereits die Todesursache Nummer 1 bei den Unter-50-Jährigen.

In Deutschland soll das Betäubungsmittelgesetz solche Auswüchse verhindern. Medikamente wie die meisten Opioide, die unter diese BTM-Kategorie fallen, darf der Arzt nur unter Auflagen verschreiben. So muss jede einzelne Dosis erfasst und ihre Gabe nachgewiesen werden. Solche Bestrebungen können den Missbrauch und das Abgleiten in die Illegalität jedoch nicht vollständig verhindern. Leider hat unser Gesetzgeber Tramadol (Tramal®) offensichtlich vergessen und die Einstufung als BTM unterlassen. Es ist ein schlichtes, rezeptpflichtiges Mittel, dessen vielfacher Missbrauch in Fachkreisen bekannt ist.

Mein Tipp

Die allermeisten Schmerzsyndrome können durch eine naturheilkundliche Therapie angegangen und abgebaut werden. Hierzu bieten sich je nach „Problem“ verschiedene Bewegungssysteme (Training, Übungen), Heilpflanzen (u. a. Ingwer, Weihrauch, Kurkumin, Teufelskralle), Vitalstoffe (vor allem Omega-3-Fettsäuren) und auch Entspannungsverfahren (autogenes Training) an.

5-AR-Hemmer, NSAR, ACE-Hemmer, Beta-Blocker, Calcium-Antagonisten, Antidepressiva

Diese Medikamente haben eine für Männer unangenehme Nebenwirkung: sie fördern Impotenz. Viele Forscher rätseln, warum die erektile Dysfunktion immer mehr Männer betrifft. Vielleicht liegt es ja an diesen Präparaten, dass zunehmend auch junge Männer von dem Problem geplagt werden? Dabei sind es nicht nur Mittel, die in den Hormon-Haushalt eingreifen wie die 5-AR-Hemmer, bei denen so etwas ja zu erwarten ist. Diese 5-alpha-Reduktase-Hemmer wie Dutasterid und Finasterid werden nicht nur bei gutartiger Prostata-Vergrößerung verschrieben, sie sollen auch der ach so schlimmen Glatzenbildung entgegenwirken. Dass die Männer mit der Einnahme auch ihre Manneskraft riskieren, wissen sie nur nach einer ordentlichen Aufklärung durch ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Medikamente gefährden Ihre Potenz

Die Potenz gefährden daneben noch viele weitere Medikamente aus vielen Wirkstoffklassen. 35 % aller Männer, die regelmäßig zu nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) greifen, leiden Studien zufolge unter Erektionsschwierigkeiten. Aufmerken sollte daher jeder, der Aspirin, Ibuprofen, Diclofenac oder Piroxicam öfter konsumiert. Übrigens ist das nicht die einzige fiese Eigenschaft der NSAR. **Paracetamol** hat eine potentiell schädigende Wirksamkeit auf die Leber und die Nieren, die auch dann gegeben ist, wenn keine ho-



Potenzprobleme können auch durch Aspirin und Ibuprofen verursacht werden

hen Dosen eingenommen werden. Laut Professor Brune würde Paracetamol heute nicht mehr zugelassen werden, da die Substanz auch für Herzinfarkte, Hypertonie und Hirnschäden verantwortlich sein kann.

Gefährdet für Potenz-Probleme sind auch Männer, die aufgrund von Herzkrankheiten oder Bluthochdruck Medikamente einnehmen müssen. Dazu gehören die antihypertonischen ACE-Hemmer und Beta-Blocker, aber auch die „blutverdünnenden“ Calcium-Antagonisten.

Viele Antidepressiva wirken ebenfalls so ganz nebenbei gegen die Potenz. Eine weitere Nebenwirkung vieler dieser Pillen ist eine erhebliche Gewichtszunahme. Der Fachmann staunt darüber nicht, aber der Laie wundert sich trotzdem. Wenn ein Mann dick und impotent wird, verschwinden dann seine Depressionen besser? Doch wo die Not am größten, ist die Hilfe am nächsten. Dann gibt's halt Viagra & Co. – und alles ist wieder im Lot ...

Mein Tipp

Aus dem Bereich der Naturheilkunde stehen einige wunderbare Maßnahmen zur Behandlung des Blutdrucks zur Verfügung. Dazu gehört aber in gewisser Weise eine Veränderung des Lebensstils. An vorderster Stelle wäre die Ernährung zu nennen, eventuell auch in Kombination mit Fasten. Dazu pflanzliche Arzneimittel, die unterstützend wirken, wie zum Beispiel Hibiskustee (Malventee): 2 gehäufte Teelöffel der getrockneten Hibiskusblüten mit einem halben Liter Wasser übergießen und 7 Minuten ziehen lassen. Drei Tassen täglich trinken. Und natürlich immer wieder: Entspannungsverfahren! Mein Favorit ist das autogene Training.

Lyrica, Topamax and Lamictal

„Lyrica“ von Pfizer, „Topamax“ von Janssen-Cilag und „Lamictal“ von Glaxo. Die Epilepsiemedikamente sind auch für Kinder zugelassen worden. Die drei Pharmaka haben in etwa dieselben Nebenwirkungen.

Sogar die FDA warnte bereits vor häufig auftretenden Hirnhautentzündungen nach der Einnahme von Lamictal. Glaxo macht daraus in seinem Beipackzettel ein „sehr seltenes Ereignis“. Dass Sehstörungen, gesteigerte sexuelle Erregung und Hautausschläge „sehr häufig“ auftreten, muss der Hersteller allerdings dann doch zugeben. Die ekzematösen Beschwerden der Haut können zu einer toxischen epidermalen Nekrolyse führen, bei der sich die Oberhaut (Epidermis) wie bei Verbrennungen von der Lederhaut ablöst. In diesem Fall muss das Medikament sofort abgesetzt werden. In Anbetracht der Tatsache, dass diese schwere Nebenwirkung bei jedem Hautjucken nicht ausgeschlossen werden kann, dürfte Lamictal vorsichtshalber für die meisten Patienten gar nicht in Frage kommen. Doch Glaxo wiegelt ab: Die toxische epidermale Nekrolyse sei ein sehr seltener Zwischenfall. Das ist bei einer Sterblichkeitsrate von 25 bis 70 % wirklich beruhigend zu hören!

Weniger beruhigend ist die Liste anderer Nebenwirkungen. Dazu gehören Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, Leberschäden bis zum Leberversagen, Psychosen, Verwirrtheit, Halluzinationen, Depressionen, Blutbildveränderungen, Muskelzucken und -zittern sowie Osteoporose mit Gelenkschäden. Die meisten dieser Nebenwirkungen sollen freilich nicht häufig auftreten, wenn man Glaxo glauben darf (darf man?).

Ähnlich fatal sind die Nebenwirkungen von Topamax. Sogar der Hersteller, die Janssen-Cilag GmbH, muss einräumen, dass einige schwere Folgen nach der Einnahme sogar „häufig bis sehr häufig“ eintreten. Dazu zählen Störungen der Wahrnehmung, der Sprache sowie der Aufmerksamkeit bis zur Verwirrtheit und Einschränkungen der Motorik. Die Stimmungen und Gefühle können extremen Schwankungen unterworfen sein, mit der Folge von Depressionen, Psychosen und Angststörungen. Daneben sollen Leberschäden mit Organversagen und die lebensgefährliche Oberhaut-Ablösung seltener sein. Oben hatte ich ja schon geschrieben, wie dies zu beurteilen ist.

Lyrica soll sogar das hervorrufen, was es eigentlich verhindern soll: Krampfanfälle. Dies soll angeblich selten vorkommen, allerdings sind die neurologischen Nebenwirkungen häufiger. So sind Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen bei über 10 % der Patienten „ganz normal“, und bei bis zu 10 % treten Wahrnehmungsstörungen auf, wie sie für Topamax beschrieben sind. Auch das Restrisiko eines Leber- und Nierenversagens sowie eine lebensgefährliche Bauchspeicheldrüsenentzündung kann kein Arzt ausschließen. Gelegentlich entgleist nach der Einnahme sogar der Blutzucker, und Herzrhythmus-Störungen sind ebenfalls zu beobachten.

Erhöhtes Selbstmordrisiko und aggressives Verhalten sind nicht selten

Diese Nebenwirkungen sind nur eine Auswahl dessen, was den ohnehin schon Kranken nach der Einnahme dieser drei Medikamente blühen kann. Dringend erwähnt werden müssen noch das erhöhte Selbstmordrisiko und das veränderte Verhalten bis zu aggressiven Anwandlungen. Damit aber noch nicht genug: Sie bewirken ebenso einen kompletten Gedächtnisverlust und Haarausfall. Kein Problem: Gegen den Verlust von Gedächtnis und Haaren gibt es ja evidenzprobierte Medikamente, die den Umsatz der Hersteller verbessern helfen.

Mein Tipp

Sollten Sie eines dieser vorgenannten Mittel verschrieben bekommen, rate ich dazu, Ihren Arzt oder Apotheker zu befragen, ob es nicht nebenwirkungsärmere Alternativen gibt.

Humira und Prolia: Monoklonale Antikörper

Humira von Abbott ist ein TNF-Blocker (Tumor-Nekrose-Faktor-Blocker). TNF-Blocker werden gerne gegen eine ganze Reihe entzündlicher Erkrankungen verschrieben. Diese Mittel machen den Botenstoff TNF wirkungslos, der im Organismus Entzündungen fördert und damit zur Körperabwehr gehört. Das

Medikament wird vor allem bei Gelenkentzündungen verordnet. Prolia von Glaxo wirkt ebenfalls auf hormonellem Weg und soll Osteoporose verhindern. Beide Medikamente kommen aus der Küche der sogenannten „modernen Genetik“. Es sind „monoklonale Antikörper“ aus künstlich veränderten Hamsterzellen. Der Eingriff in das hormonelle Gefüge ist jedoch immer riskant.

Ein gezielt unterdrücktes Immunsystem öffnet Krankheitserregern Tür und Tor, und auch der Knochenstoffwechsel reagiert empfindlich. Es kann sogar zum Absterben von Knochensubstanz kommen, wie dies besonders am Kiefer von Patienten beobachtet wurde (Kieferosteonekrosen). Darauf wies 2014 ein Rote-Hand-Brief (eine Art Alarmbrief zu Medikamenten) zu Prolia hin. Wahrscheinlich hat dies damit zu tun, dass unter der Wirkung des Medikamentes der Kalzium-Spiegel bedrohlich sinken kann. Einfach absetzen darf man Prolia allerdings auch nicht. Denn dann wird der Knochen derart spröde, dass er bei den kleinsten Bewegungen brechen kann.

Mein Tipp

Die entzündlichen Erkrankungen sind eine Domäne der Naturheilkunde. Zur Frage der Alternativen kommt es natürlich darauf an, von welcher Erkrankung wir hier sprechen. Eine rheumatoide Arthritis muss anders behandelt werden als Schuppenflechte oder Osteoporose.

Champix

Dieses Präparat von Pfizer dient der Raucherentwöhnung. Jetzt denkt man, dass eine Raucherentwöhnung schon problematisch genug ist. Aber unter „Champix“ treten dazu noch Psychosen auf, die Selbstmordraten steigen an, und das Allgemeinverhalten wird so verändert, dass das Führen von Kraftfahrzeugen, Flugzeugen etc. lebensbedrohlich wird. Fluglotsen, Piloten, Bus- und Lkw-Fahrer dürfen in den USA dieses Medikament nicht einnehmen.

Mein Tipp

Zur Raucherentwöhnung gibt es wesentlich bessere Mittel: Ohrakupunktur (Suchtpunkte), Hypnose sowie verschiedene homöopathische Mittel unterstützen dabei, das Suchtverlangen zu verringern.

Bikalm – Zolpidem

Bikalm (Wirkstoff Zolpidemtartrat) ist ein Schlafmittel von Sanofi. Es ist nicht nur irgendein Schlafmedikament, sondern war auch mal das am häufigsten verordnete Schlafmittel schlechthin. Kein Wunder also, wenn die Leute manchmal nicht mehr wissen, wie sie heißen, wo sie sind und woher sie kommen. Verkehrsunfälle unter dem Medikament häufen sich dramatisch, und die Betroffenen können nicht einmal Polizisten als solche erkennen.

Unsterblich wurde die Substanz, als Tiger Woods unter Bikalm-Einfluss (und weiterer Medikamente) mit seinen Kumpanen rumtobte und der Ex-Senator Kennedy mit seinem Wagen auf dem Weg nach Capitol Hill verunglückte. Er war mitten in der Nacht auf dem Weg zur Wahl – nur 2006 gab es keine Wahlen und schon gar nicht mitten in der Nacht. Seit April 2017 gibt es Zolpidem in Frankreich nur noch auf Betäubungsmittelrezept. In Deutschland sieht man derzeit keinen Anlass für eine Neueinstufung.

Mein Tipp

Schlafmittel sind nur in den seltensten Fällen eine Lösung! Die meisten Patienten, die unter Schlafstörungen leiden, brauchen meist mehrere „Lösungen“. Vielen Patienten hilft es allerdings bereits, ein Entspannungsverfahren zu erlernen. Darüber hinaus bieten sich Heilpflanzen (Baldrian, Lavendel, Melisse) und eine Lichttherapie an.

Tamoxifen

Ist es eigentlich als Zufall zu bezeichnen, dass der Hersteller von Tamoxifen (AstraZeneca), den „Brustkrebsbewusstseinsmonat“ gründete und gleichzeitig brustkrebserzeugende Agrochemikalien (Düngemittel etc.) produziert? Eine Studie im *American Journal of Medicine* fand dann zum Wohlgefallen des Herstellers heraus, dass Tamoxifen im präventiven Einsatz gegen Brustkrebs die Lebenserwartung um gewaltige neun Tage erhöhte.

Dies lässt dann ausreichend Zeit, um sein Testament zu revidieren: dank AstraZeneca. „Public Citizen“ in den USA stellten jedoch fest, dass auf jede vermeintliche Brustkrebsverhinderung durch Tamoxifen ein Fall von lebensbedrohlichen Blutgerinnseln, Schlaganfällen oder Gebärmutterkrebs kommt. In zwei kontrollierten US-amerikanischen und schwedischen Tamoxifen-Studien mit jeweils rund 2.800 Teilnehmerinnen erkrankten in den Behandlungsgruppen 15 bzw. 23 Frauen an Gebärmutterkrebs (1,1 bzw. 1,7%), aber nur zwei bzw. vier unter Placebo (0,15 bzw. 0,3 %).

Mein Tipp

Für die betroffenen Patientinnen ist das natürlich wie die berühmte Wahl zwischen Pest und Cholera, zumal Tamoxifen ja mit ganz anderen „Versprechungen“ verordnet wird. Alternativen gäbe es aus dem Bereich der Naturheilkunde. Diese erfordern von den Patientinnen allerdings ungleich mehr Eigeninitiative als „nur“ die Einnahme eines Mittels. Die Alternativen beziehen Ernährung, Entspannung und auch Heilpflanzen mit ein.

Sortis und Crestor

„Sortis“, der Cholesterinsenker von Pfizer, war einmal das meist verkaufte Medikament der Welt. „Crestor“ von AstraZeneca ist dagegen „nur“ ein Cholesterinsenker. Was haben beide gemeinsam? Sie sind mehr oder weniger gute Verkaufsschlager, weil jeder Angst vor Cholesterin hat. Nicht nur die Patienten haben Angst, die behandelnden Ärzte ebenso und verschreiben, was das Fett hergibt. Es werden sogar Kinder zwischenzeitlich damit behandelt!

Statine haben schwerwiegende Nebenwirkungen

Aber alle Statine sind dafür bekannt, dass sie einen Muskelabbau einleiten können, die Rhabdomyolyse. Und besonders Crestor scheint gerade diese Nebenwirkung so häufig aufzuzeigen, dass diese Substanz in den USA als eine der fünf gefährlichsten Medikamente gekürt wurde. Dennoch macht AstraZe-

neca damit noch 2016 einen sagenhaften Umsatz von 3,4 Milliarden US-Dollar jährlich.

Die Sache mit den Cholesterinsenkern (und vor allem den Statinen) ist sowieso etwas, was zu heftigen Diskussionen mit und unter Medizinern gehört. Sie können sich sicher sein, dass ich auch zu diesem Thema in „Natürlich gesund mit René Gräber“ immer wieder Stellung nehme und Ihnen nicht nur die neusten Forschungsergebnisse präsentiere, sondern auch natürliche Alternativen aufzeige.

Bonviva

„Bonviva“ von Roche gehört zur Gruppe der Bisphosphonate und zum Indikationsbereich der Osteoporose. Sie gelten bei den Kritikern der etablierten Krankheits- und Medizinverwaltung als typisches Beispiel, wie die Zulassungsbehörden mit gefährlichen Substanzen umgehen.

Anstatt sie zu verbieten und nach besseren Alternativen zu suchen, wird das Risiko, das mit der Einnahme dieser Medikamente verbunden ist, auf den ohnehin schon durch Krankheit geplagten Patienten geschoben. Daher muss der Patient auch erst einmal ein kleines Pharmakologie-Seminar über sich ergehen lassen, bevor er in der Lage ist, die Substanz „ordnungsgemäß“ einzunehmen. Denn die Liste der nicht erlaubten Vorgehensweisen ist ellenlang: Nach der Einnahme darf man eine Stunde lang nichts essen oder trinken außer reinem Wasser. Man darf auf keinen Fall Mineralwasser, kein kohlesäurehaltiges Wasser, Kaffee, Tee, Milch, Säfte jeglicher Art trinken und keine anderen oral verabreichten Medikamente, einschließlich Kalziumpräparate, Antazida und Vitamine, zu sich nehmen. Auch darf der Patient sich nach der Einnahme nicht hinlegen.

Mein Tipp

Wenn ich jetzt sage, dass Osteoporose mehr Spaß macht als diese Medikation, dann werden Sie mich wohl für zynisch halten. Aber es gibt auch hier überzeugende Lösungen: Krafttraining, Vitamin D und K sowie ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt wären hier als wichtige Faktoren zu nennen.

Hormonersatztherapie

Hormonpräparate für Frauen im Klimakterium? Diese Produkte bringen ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs, Herzinfarkt und Schlaganfall mit sich. Bei Frauen in den USA hat man längst die Konsequenzen gezogen. In Deutschland sträuben sich Ärzte und Pharmaindustrie noch, dem US-Vorbild konsequent zu folgen.

Gerade der Einsatz der Hormonpräparate in der Hormonersatztherapie zeigt mehr als deutlich, dass Nebenwirkungen und mögliche Todesfälle beim Geschäft mit der Gesundheit kaum eine Rolle zu spielen scheinen. Verkauft wird das Ganze als „Wohltat“ für Frauen, die Schwierigkeiten bei der hormonellen Umstellung während der Menopause beziehungsweise des Klimakteriums haben.

Verzichten Sie auf Hormonersatztherapien aus der Schulmedizin

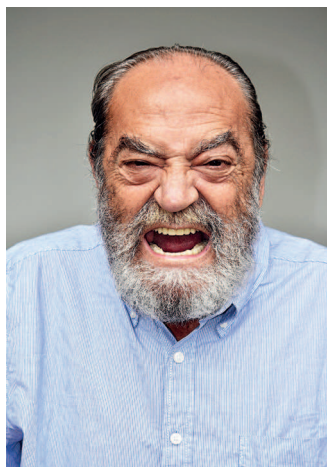
Die medizinische „Werbeartillerie“ ging in den 1980er und 1990er Jahren sogar so weit, die Hormonersatztherapie als einen „Quell von Jugendlichkeit und Gesundheit“ zu verkaufen. Keine Frage, dass diese Aussagen von der evidenzbasierten Medizinwissenschaft erforscht und bestätigt worden waren – angeblich. Denn wenn Hormone fehlen, weil die dumme Natur vergessen hat, sie den Frauen lebenslang zu gewähren, muss Ersatz her. Und diesen Ersatz besorgt die „Hochschul“-Medizin. Vielleicht setzt man auch auf die Hoffnung, dass die Bevölkerung ein unzureichendes Langzeitgedächtnis hat.

Mein Tipp

Frauen, die im Klimakterium leiden, ist zum Beispiel gut mit Akupunktur und Homöopathie zu helfen, aber auch mit so einfachen Dingen wie Geraniumöl oder grünem Tee. Und natürlich immer wieder die Ernährung. Hier will ich vor allem wieder die Omega-3-Fettsäuren hervorheben.

Prozac, Seroxat, Zoloft, SSRI

Hier tummeln sich wieder alte Bekannte, wie Pfizer, Eli Lilly, Glaxo etc. Die „selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer“ sind Medikamente gegen Depressionen. Die Blockade der Wiederaufnahme erhöht die Konzentration von Serotonin im Synapsen-Spalt zwischen den Nervenzellen. Der Ziel-Effekt scheint allerdings viel geringer zu sein, als es die Theorie besagt. So wie es heute aussieht, haben diese so wenig Wirkung auf den menschlichen Organismus, dass ihre eigentliche Wirkung sich nur auf das Aufblasen der Verkaufszahlen und Profite auf Seiten der Pharmafirmen beschränkt.



Antidepressiva erhöht das Aggressionspotenzial drastisch

Eine der schwersten Nebenwirkungen ist die Veränderung von grundlegenden Merkmalen der Persönlichkeit. Friedliche Menschen, die SSRI genommen haben, können plötzlich aggressiv werden und eine Gefahr für ihr soziales Umfeld darstellen. Untersuchungen aus den USA legen nahe, dass dort rund 4.200 Gewalttaten auf die Antidepressiva zurückzuführen sind.

Diese Art der Antidepressiva ist auch bekannt dafür, dass sie zusammen mit bestimmten anderen Medikamenten das sogenannte Serotoninsyndrom auslösen können. Dabei führt ein erhöhter Serotonin-Spiegel zu Muskelzuckungen und Krämpfen, Taubheit, Herzrasen, Verwirrtheit sowie Übelkeit, Durchfall und Erbrechen.

Im schlimmsten Fall kommt es zum Delir und Koma. Der lebensgefährliche Zustand kann nur auf der Intensivstation behandelt werden.

SSRI können zudem Blutungen verursachen, die besonders im Gastrointestinaltrakt auftreten. Die Pharmaka beeinflussen auch bestimmte Knochenzellen, wodurch es zu Osteoporose kommen kann. Irreversibel ist eine mögliche erektile Dysfunktion, die nach längerer Einnahme in Erscheinung tritt. Seroxat steht darüber hinaus im Verdacht, Geburtsdefekte auszulösen.

Verwundert schüttelt man den Kopf, wozu die Antidepressiva auch noch führen können: So warnte die FDA vor einer erhöhten Selbstmordgefahr durch die Medikamente. Eigentlich sollen Antidepressiva solche Ereignisse verhindern!

Mein Tipp

Die Alternativen zu diesen Mitteln sind nicht „einfach“, aber möglich. Gesprächstherapien helfen, psychische Ursachen aufzuarbeiten. Körperliche Fitness wirkt sich positiv auf den Geist aus. So können regelmäßiges Jogging oder Spaziergänge an der frischen Luft einer Depression entgegenwirken. Patienten, die Antidepressiva nehmen, profitieren zusätzlich von der Einnahme der Eicosapentaen-Säure (eine Omega-3-Fettsäure, Omega-3-Öle). 1.000 bis -2.000 mg täglich verbessern den Allgemeinzustand und das Befinden der Patienten zwar minimal, aber doch signifikant.

Trevilor, Cymbalta, SNRI

„Trevilor“ von Wyeth (jetzt Teil von Pfizer) und „Cymbalta“ von Eli Lilly sind „selektive Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer“. Sie sind biochemisch mit den SSRI verwandt und erhöhen den Spiegel von zwei Botenstoffen im Synapsen-Spalt: Serotonin und Adrenalin. Dadurch soll nicht nur die Stimmung gehoben, sondern auch der Antrieb gesteigert werden. Das Pharma-Marketing erfand dazu Slogans wie: „Depression schmerzt“ und „Schmerz deprimiert“.

Deprimierend sind auch die Nebenwirkungen. So zeitigt Trevilor ein Paradoxon, dass vielen Antidepressiva zu eigen ist: Das Medikament kann Selbstmordgedanken hervorrufen und so einen Suizid auslösen. Diese schwerste Nebenwirkung resultiert aus dem Einfluss auf das komplexe biochemische Gleichgewicht im Gehirn. Zunächst treten Stimmungsschwankungen auf, die zu manischen Episoden führen. Im äußersten Fall leidet der Patient unter Wahnvorstellungen und Angststörungen. Trevilor beeinträchtigt daneben körperliche Funktionen. Nicht selten kommt es zu Muskelkrämpfen, Herzrasen mit Blutdruckschwankungen, Fieber und Schweißausbrüchen, Zittern und Bewegungsstörungen sowie Magen-Darm-Beschwerden.

Achtung – SNRI macht süchtig

SNRI dürfen nicht abrupt abgesetzt werden. Denn die Patienten werden quasi zu Süchtigen, die heftige Entzugserscheinungen bekommen, wenn ihnen der „Stoff“ fehlt. Die Dosierung muss deswegen langsam und vorsichtig herabgesetzt werden, bevor ein Patient wieder ohne SNRI ein normales Leben führen kann. Zu dem Thema gibt es über 400.000 Webseiten unter den Suchwörtern „Effexor“ und „withdrawal“ (Entzug). Das zeigt, wie gefährlich die Abhängigkeit ist, die bei längerer Einnahme entsteht. Zynisch könnte man sagen: Der Pharmaindustrie ist nichts lieber als ein süchtiger Patient. So werden die Konzerne zu legalen Dealern, die sich an den Krankenkassenbeiträgen bedienen.

Tetrazepam

Das Benzodiazepin (verwandt mit Valium) wurde seit 1967 bei Muskelverspannungen und Krämpfen verordnet. Trotz schwerer Nebenwirkungen war Tetrazepam ein weit verbreitetes Medikament. Nach der Einnahme traten allergische Hautreaktionen auf, die bis zum anaphylaktischen Schock führten. Die lebensgefährliche Komplikation steht in keinem vertretbaren Verhältnis zum Nutzen für den Patienten.

Es dauerte bis 2013, bis die französische Arzneimittelbehörde die Nebenwirkungen dazu veranlassten, eine Neubewertung durch die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) durchführen zu lassen. Endlich wurde Tetrazepam zunächst bis 2017 vom Markt genommen. Nach einer nochmaligen Prüfung verlängerte die EMA den Zulassungszug bis 2019. Das Beispiel zeigt einerseits, dass die Behörden durchaus sachgerechte Entscheidungen treffen können und wollen, zum anderen aber auch, wie lange es dauert. Tetrazepam war 46 Jahre im Handel!

Mein Tipp

Muskelverspannungen können mit Entspannungsverfahren, Bewegung und Massagen ausgezeichnet behandelt werden. Darüber hinaus helfen auch so einfache Maßnahmen wie die berühmte heiße 7 nach Dr. Schüßler: 7 Tabletten des Schüßler-Salzes Nummer 7 (Apotheke) in einem Glas heißen Wasser auflösen und schluckweise trinken, bei Bedarf mehrmals täglich.

Anticholinerge Medikamente

Auf dieses Thema kam ich durch den Beitrag des NDR „Anticholinerge Medikamente schaden dem Gehirn“, der 2016 zu sehen war. Und da wurde ich hellhörig und wollte der Sache weiter nachgehen, denn mein Verdacht besteht seit Langem, dass zahlreiche Probleme der Altersdemenz, Alzheimer usw. vor allem auch auf den Medikamenten beruhen, die alte Menschen einnehmen.

Es gibt Substanzen, die für eine Reihe von Krankheiten verschrieben werden, wie:

- Unruhe (obwohl Anticholinergika genau die auslösen können!)
- Parkinson
- Harninkontinenz und überaktive Blase
- Depressionen
- Neuroleptika
- Schmerzmittel vom Morphin-Typ
- Beruhigungsmittel (Benzodiazepine) etc.

Dazu gesellen sich dann noch die Substanzen, die rezeptfrei in der Apotheke bezogen werden können, zum Beispiel gegen Übelkeit, Bauchkrämpfe oder Allergien, und rezeptfreie Beruhigungsmittel.

Eine Kombination von verschreibungspflichtigen Medikamenten, die der Arzt verordnet hat, und rezeptfreien Präparaten, die der Patient wegen anderer kleinerer Beschwerden zu sich nimmt, sorgt dann für einen massiven anticholinergen Schub im Gehirn, der auf längere Zeit zu einem Desaster führen muss.

In dem Beitrag des NDR wird der Fall eines Rentners gezeigt, dessen kognitive Fähigkeiten rasch und vehement abnehmen. Die Ärzte dachten sofort an eine sich rasch entwickelnde Demenz. Es zeigte sich aber, dass der Rentner ein Antidepressi-



Anticholinerge schädigen das Gehirn nachweislich

vum einnahm. Nachdem das Medikament abgesetzt worden war, erholte sich der Mann und war nach nur einer Woche wieder „der Alte“.

Lassen Sie es nicht zu Langzeitschäden Ihres Gehirns kommen

Die in dem Beitrag interviewten Ärzte bestätigen den Verdacht, dass gerade bei älteren Patienten eine Langzeittherapie mit anticholinergen Substanzen, gleichgültig wogegen oder wofür sie eingenommen werden, zu einer Schädigung des Gehirns führen kann und das Risiko für Demenz ansteigen lässt.

Wenn man davon ausgeht, dass jeder dritte Patient in einem Alter von 75 Jahren und älter ein solches Präparat verschrieben bekommt, fällt es nicht schwer, die in diesem Alter so „typischen“ Gedächtnisprobleme einfach auf das fortgeschrittene Alter zu schieben.

Protonenpumpenhemmer und andere Antazida

Antazida sind Medikamente, die in der Lage sind, Magensäure zu neutralisieren. Diese Art der Medikamente wird eingesetzt, wenn Patienten an Sodbrennen, Säurereflux, säurebedingten Magenerkrankungen (wie zum Beispiel Magengeschwüre) etc. leiden.

Die meisten Antazida sind rezeptfrei zu haben, sodass der Patient sich selbst „behandeln“ kann. Daneben gibt es noch die nicht rezeptfreien Protonenpumpenhemmer, die die Produktion von Magensäure direkt hemmen. Sie gehören mittlerweile zu den am meisten verordneten Medikamenten.

Protonenpumpenhemmer werden gerne von Patienten genommen, weil sie eine rasche Linderung verschaffen. Angenehm ist das auch für die Ärzte, denn die haben ein „wirksames“ Mittel zur Hand, das auch noch gerne genommen wird. Die Werbung erledigt den Rest, denn die Mittel werden gerne als „Magenschutz“ angepriesen. Und wer möchte seinen Magen denn nicht schützen?

Wenn die Nebenwirkungen schlimmer sind als die eigentliche Krankheit...

Antazida können schlimmere Folgen für die Gesundheit der Patienten haben als die Erkrankung, gegen die das Medikament eingesetzt wird. **Und eine dieser Folgen kann durchaus ein frühzeitiges Ableben sein.** Grund dafür ist die Tatsache, dass die Magensäure nicht nur eine Funktion bei der Verdauung von Nahrungsmitteln hat, sondern dass sie auch Teil der körpereigenen Immunabwehr ist. Denn die aggressive Säure vernichtet Keime, die sich mit der Nahrung in den Organismus „einzuschleichen“ versuchen. Und mit der Neutralisierung der Magensäure ist der Gastrointestinaltrakt besonders anfällig für Infektionen aller Art.

Höchstwahrscheinlich deshalb haben die Infektionen mit *Clostridium difficile* deutlich an Häufigkeit zugenommen. Es handelt sich hierbei um ein anaerobes, grampositives Bakterium, das eines der häufigsten Krankenhauskeime ist. In einem gesunden Gastrointestinaltrakt spielt das Bakterium nur eine untergeordnete Rolle. Verändert sich jedoch die Darmflora (durch den Einsatz von Antibiotika zum Beispiel), kommt es zum Wachstum der Clostridien-Kolonien und zum Einsatz einer Produktion von Toxinen seitens der Bakterien. Das Resultat sind unter Umständen lebensbedrohliche Durchfälle.

Grund für eine Infektion ist häufig eine mangelnde Hygiene, da der Infektionsweg fäkal-oral (vom Stuhl in den Mund) erfolgt. Wenn dann Antibiotika und Antazida mit im Spiel sind, steht einer unkontrollierten Vermehrung der Clostridien kaum noch etwas im Wege. In einem solchen Szenario sind massive gesundheitliche Probleme und sogar der Tod des Patienten nicht unmöglich. Die erhöhte Sterblichkeit durch Protonenpumpenhemmer hat Dr. Edith Lederman nachgewiesen. Innerhalb von vier Jahren waren 23 Patienten aufgrund einer Infektion mit *Clostridium difficile* gestorben. 19 Patienten davon hatten 90 Tage vor ihrem Krankenhausaufenthalt ein säurehemmendes Medikament verschrieben bekommen.

Keime können nicht länger eliminiert werden

Aber nicht nur die Clostridien profitieren vom Einsatz von Antazida und Protonenpumpenhemmern. Andere Keime, wie Salmonellen, *Campylobacter*-Bakterien, Listerien oder Vibrionen (Cholera), gelangen über die Nahrungsmittel in

den Gastrointestinaltrakt und verursachen hier die entsprechenden Infektionen, da die Magensäure nicht mehr in der Lage ist, die Keime zu eliminieren.

In einer anderen Studie wurden die PPI mit H₂-Rezeptorenblockern verglichen, die alternativ zu PPI verordnet werden. Anhand der Daten von 350.000 Patienten konnten die Forscher bedeutende Unterschiede zwischen beiden Präparaten nachweisen. Demnach war in der PPI-Gruppe das Sterblichkeitsrisiko um 25 % höher als bei den Patienten, die H₂-Rezeptorenblocker eingenommen hatten. Die Studie der Washington School of Medicine von Dr. Ziyad Al-Aly ist als präzise wissenschaftliche Arbeit akzeptiert, deren Methodik als einwandfrei zu bezeichnen ist.

Wenn die Einnahme von PPI dazu führt, dass Menschen früher sterben, kann man nur sagen: Finger weg von Antazida, besonders von den PPI!

Mein Tipp

Einem Zuviel an Säure dämmen Sie vor allem mit einer Änderung der Ernährung ein! Meiden Sie alles, was die Magensäureproduktion anregt: Saures, Alkohol und Süßes sowie stark und ungewohnt gewürzte Speisen regen die Produktion von Magensäure an. Reduzieren Sie den Verzehr dieser Lebensmittel. Wenn Sie schon Medikamente nehmen wollen, fragen Sie Ihren Arzt unbedingt nach „verträglicheren“ Alternativen, wie zum Beispiel Alginate, Antazida (z. B. Talcid) oder eventuell auch H₂-Blocker.

Fluorchinolone

Fluorchinolone sind Antibiotika, die eine Untergruppe der Chinolone bilden. Wie alle Medikamente haben sie Nebenwirkungen auf dem Beipackzettel stehen. **Wie es aussieht, haben die Fluorchinolone jedoch derart schwere Nebenwirkungen, die selbst für Antibiotika untypisch sind. Dazu gehören lebenslange Schädigungen des Organismus und sogar das vorzeitige Ableben der betroffenen Patienten.** Damit würden sie sich bestenfalls für die Behandlung von Infektionen eignen, die auf andere Antibiotika nicht mehr ansprechen, oder Infektionen von besonders ernster Natur. Stattdessen werden sie immer noch „großzügig“ verordnet, obwohl sie nur in Ausnahmefällen eingesetzt werden sollten.

Die Fluorchinolone, die heute noch auf dem Markt sind, müssen in den USA einen separaten Warnhinweis (black box warning) auf dem Etikett führen, der die schwersten Nebenwirkungen noch einmal besonders deutlich hervorhebt. Eine der führenden Nebenwirkungen ist der Abriss von Sehnen beziehungsweise dessen erhöhtes Risiko unter einer Therapie mit Fluorchinolonen vom Faktor 3 bis 4.

Trotz dieser lebensbedrohlichen Nebenwirkungen trotzdem noch auf dem Markt

In Anbetracht aller (bisher bekannten) Nebenwirkungen müsste – anstatt der Warnungen – das Mittel eigentlich ganz vom Markt verschwinden. Halten Sie sich beim Lesen gut am Tisch fest:

- Ablösung der Retina und daraus resultierende Erblindung
- akutes Nierenversagen
- Bewusstseinsbeeinträchtigung, nachlassende kognitive Fähigkeiten
- Depressionen
- Halluzinationen
- psychotische Reaktionen
- schmerzhafte Ausschläge
- Phototoxie
- Übelkeit und Durchfälle
- Hörprobleme
- Störungen der körpereigenen Blutzuckerregulation
- Neuropathien
- Beeinträchtigungen des Nervensystems bei 91 Prozent der Patienten, die über Schmerzen, Kribbeln, Taubheit, Schwindel, Übelkeit, Mattigkeit, Kopfschmerzen, Unruhe, Gedächtnisverlust, Psychosen etc. klagten
- muskuloskelettale Symptome bei 73 Prozent der Patienten, wie Sehnenabrisse, Sehnenentzündungen, Gelenkschwellungen etc.

- Beeinträchtigungen der Wahrnehmung bei 42 Prozent, wie Tinnitus (Ohrenklingeln), Veränderungen des Hörens, Riechens und Schmeckens
- kardiovaskuläre Symptome bei 36 Prozent der Patienten, wie Tachykardien (überhöhte Pulsfrequenz), Kurzatmigkeit, Brustschmerz, Herzklopfen
- Hautreaktionen bei 29 Prozent, Ausschläge, Erbrechen, Durchfälle, Bauchschmerzen

Schon allein die große Anzahl unterschiedlicher Nebenwirkungen und deren jeweilige hohe Häufigkeit stellen bei dieser Antibiotika-Gruppe die Nutzen-Schaden-Relation in Frage. **Bei einfachen Infektionen diese Substanz-Gruppe zum Einsatz zu bringen, hört sich für mich so an, als ob man Russisches Roulette spielen wollte.**

Mein Tipp

Die Antibiotika-Gruppe der Fluorchinolone sollte meiner Meinung nach ein letztes Mittel sein, das nur nach einem Antibiogramm (Test auf Wirkung) eingesetzt werden sollte. Solche Patienten gehören für mich grundsätzlich in eine Klinik. Wenn es ein Antibiotikum sein soll, fragen Sie Ihren Arzt nach Alternativen.

Vitaminmangel durch Medikamente

Wissenschaftler stellen immer wieder fest, dass auch bei gesunder Ernährung ein Mangel an einigen Vitaminen (Hypovitaminose) viel häufiger auftritt, als dies eigentlich zu erwarten wäre. Warum das so ist, darauf gibt es verschiedene Antworten.

Manche Wissenschaftler meinen, es sei schlicht eine Alterserscheinung. Andere halten viele Hypovitaminosen für Nebenwirkungen (im Englischen: Side-Effect) von Medikamenten.

Eine bekannte Vertreterin der Side-Effect-Theorie ist die US-amerikanische Apothekerin Suzy Cohen. Sie kann sich mittlerweile auf eine ganze Reihe von

Studien berufen, die den Zusammenhang bei zahlreichen Medikamenten belegen.

In ihrem Buch „Drug Muggers“ (Deutsch: „Vorsicht Nährstoffräuber!“) beschreibt Cohen einen regelrechten Teufelskreis. Er nimmt seinen Anfang mit der Verschreibung eines Medikamentes, das den biologischen Haushalt eines oder mehrerer Vitamine stört. Die Unterversorgung mit Vitaminen führt dann zu Krankheiten, die wiederum mit Medikamenten behandelt werden.

Zum Beispiel blockieren Cholesterin-Senker die Cholesterin-Synthese im Körper. Doch sie stören auch die Bereitstellung von Ubichinon (Coenzym Q10). Das Vitamin ist ein Faktor der Atmungskette im Energiestoffwechsel der Zelle und hat daher schon bei geringfügigem Mangel gravierende Folgen.

Studie deckt unfassbares über Säureblocker auf

Eine US-amerikanische Studie an fast 26.000 Patienten dokumentiert den Effekt bei Säureblockern (Antazida). Wissenschaftler untersuchten Medikamente aus der Gruppe der Protonen-Pumpen-Hemmer und der Histamin-Rezeptor-Antagonisten. Die Mittel unterdrücken die Säure-Produktion des Magens und sind gängige Medikamente gegen Sodbrennen und zur „Prophylaxe“ von Magengeschwüren. Die kalifornischen Wissenschaftler konnten nachweisen, dass beide Medikamente zur Unterversorgung mit Vitamin B₁₂ führen. Das Vitamin erfüllt wichtige Funktionen im Aminosäure-Stoffwechsel. Eine Unterversorgung zeigt sich vor allem durch Blutarmut (Anämie) und neurologische Störungen.

Einen Vitamin-B₁₂-Mangel riskieren auch Typ-2-Diabetiker, die Metformin einnehmen. In einer Langzeitstudie mit fast 7.000 Patienten befassten sich US-amerikanische Ärzte mit den Nebenwirkungen. Dabei belegten die Wissenschaftler eine um das 2,5-Fache erhöhte Wahrscheinlichkeit für eine Unterversorgung mit Vitamin B₁₂. Daraufhin empfahlen die Forscher betroffenen Menschen dringend eine Supplementierung mit dem Vitamin.

Epileptiker sind auf Medikamente angewiesen, um die Krampfneigung zu vermindern. Doch die Präparate führen zu einem reduzierten Vitamin-D-Spiegel. Zu diesem Schluss kam eine Forschergruppe, die fast 250 Kinder in drei ma-

laysischen Krankenhäusern beobachtete. Die kleinen Patienten mussten Antiepileptika (AED) einnehmen. Dabei untersuchten die Wissenschaftler von 2014 bis 2015 regelmäßig die Blutwerte im Hinblick auf den Vitamin-D-Status und anderer Parameter des Knochenstoffwechsels. Das Ergebnis war eindeutig: Die AED erhöhen das Risiko für einen Vitamin-D-Mangel signifikant.

Wahrscheinlich ist die Dunkelziffer der „Vitamin-Räuber“ unter den Medikamenten noch viel höher. Es scheint ja so: Fast immer wenn die Forscher den Effekt nachweisen wollen, werden sie auch fündig. Freilich muss dabei berücksichtigt werden, dass schon im Vorfeld solcher Untersuchungen Verdachtsmomente vorliegen müssen. Aber derartige Vermutungen gibt es viele. So sollen etliche Analgetika (Schmerzmittel) und Antibiotika ebenfalls die Vitamin-Versorgung beeinträchtigen. Unter den Antihypertonika (gegen Bluthochdruck) sollen es speziell die ACE-Hemmer sein, die sich auf den Vitalstoffhaushalt auswirken. Aspirin steht im Ruf, die Vitamin-C-Ausscheidung zu fördern.

Wie Medikamente bestimmte Viren im Körper wecken können

Sehr selten, aber doch im messbaren Bereich kommt es nach der Einnahme von Medikamenten zu starken Reaktionen. Bisher ist man in diesen Fällen von einer Allergie ausgegangen. Forschungen von *Prof. Musette* von der Uniklinik Rouen zufolge handelt es sich dabei jedoch nicht immer um eine Überempfindlichkeitsreaktion auf das Medikament. **Durch das Medikament können auch im Körper „schlafende“ Viren aktiviert werden.**

Das Problem: „Erwachen“ diese Viren, lösen sie ganz ähnliche Symptome aus wie eine Allergie auf Medikamente.

Bei diesem „Überempfindlichkeitssyndrom“ handelt es sich um eine starke Reaktion des Immunsystems, die üblicherweise erst drei Wochen nach Einnahme des Medikamentes auftritt. In ca. 10 % der Fälle verläuft das sogar tödlich, wenn man den Zahlen Glauben schenken darf. Symptome sind Fieber, Ausschlag, geschwollene Lymphknoten und Infektionen bis hin zu Auswirkungen auf innere Organe.

Ausgelöst wird das Syndrom vor allem von Antiepileptika (Antikonvulsiva), Antibiotika und auch Mitteln gegen Gicht wie zum Beispiel Allopurinol. Ein Virus, das sich oft im inaktiven, „schlafendem“ Zustand im Körper befindet, nennt sich Epstein-Barr-Virus, kurz EBV. Das EBV gilt sowieso als relativ tückisch. Es gilt in der Schulmedizin als Auslöser des Pfeifferschen Drüsenfiebers. Und man fragt sich, was dieses Virus noch so alles macht, denn es steht darüber hinaus im Verdacht, das Risiko für Multiple Sklerose zu erhöhen und sogar Krebs „auszulösen“.

Die Wahrscheinlichkeit, das EBV zum Beispiel durch die Gabe eines Antikonvulsivums (Mittel zur Verhinderung von epileptischen Anfällen) zu „wecken“, liegt Prof. Musette zufolge bei ca. 1:8.000.

Bei 76% der Menschen, die bei Antikonvulsiva empfindlich reagieren, konnte auch eine Vermehrung des EBV festgestellt werden. Hier liegt der Verdacht nahe, dass die Reaktion nicht auf das Medikament erfolgt, sondern auf die Viren, die dadurch aktiviert wurden.

... und das war's jetzt?

Die Liste ist noch deutlich länger, aber irgendwann muss ja mal Schluss sein. Dennoch sollte zu diesem Zeitpunkt deutlich geworden sein, dass die evidenzbasierte schulmedizinische Wissenschaft und deren „lateinisches Gesäusel“ mit äußerster Vorsicht zu genießen sind, mit der man aber Otto Normalverbraucher imponieren kann, damit der wortwörtlich alles schluckt, was man ihm vorsetzt.

Das Problem liegt meiner Erfahrung nach aber nicht nur bei der Pharmaindustrie, die ihre Substanzen natürlich möglichst gewinnbringend an die Patienten bringen will. Es liegt auch bei den Medizinern – schließlich ist ein Rezept schnell geschrieben. Mit dem Patienten über Ernährung zu sprechen, Naturheilverfahren zu erklären, Übungen vorzumachen und einzustudieren, all das kostet ungleich mehr Zeit. Und schließlich haben wir auch noch die Patienten selbst, die lieber etwas schlucken, als ihr Verhalten grundlegend ändern zu wollen.

Dass Sie, liebe Leserin, lieber Leser, nicht zu diesem Patientenkreis der „automatischen Pillenschlucker“ gehören wollen, ist für mich offensichtlich, denn sonst hätten Sie sicherlich nicht „Natürlich gesund mit René Gräber“ angefordert! Ich freue mich daher, Sie auf dem Weg zur Gesundheit regelmäßig beraten zu dürfen und Ihnen „natürlich“ zur Seite stehen zu dürfen.

Mein Tipp

Eine Anmerkung zum Schluss muss ich allerdings noch loswerden: Sollten Sie eines der vorgenannten Mittel einnehmen, so rate ich ihnen dringend, es nicht selbst abzusetzen, sondern dies mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu besprechen. Fragen Sie nach Alternativen und auch danach, wie Sie diese Medikamente langfristig ganz vermeiden können. Zeigen und sagen Sie ruhig, dass Sie auch bereit sind „mitzuarbeiten“ und nicht nur den scheinbar bequemen Weg gehen zu wollen.

Gardasil and Cervarix Impfstoffe

Merck baut „Gardasil“ und Glaxo produziert „Cervarix“. Letzteres kommt nicht aus den Asterix- und Obelix-Heften, obwohl man meinen könnte, dass es sich hier um einen gallischen Frauenarzt aus römischen Zeiten handeln könnte. Nein, das sind Impfstoffe, die die weibliche Bevölkerung vor einem krebserregenden Virus schützen sollen. Heute weiß man, dass das Impferserum nur gegen zwei von 16 Unterarten des Virus wirksam sein könnte. Selbst dann wird jedoch eine Auffrischimpfung benötigt. Aber laut Schulmedizin soll doch eine Impfung dafür gut sein, dass der Geimpfte ein Leben lang vor diesen Viren geschützt ist, denn sein Immunsystem hat sich die Bösewichter gemerkt und schlägt unbarmherzig zu, wenn es eines zu fassen bekommt.

Warum kommt jetzt die Notwendigkeit einer Auffrischung auf die Geimpften zu? Stimmt wohl nicht mit der lebenslangen Immunität, oder? Dann stimmt doch wohl mit dem gesamten Konzept der Immunisierung durch Impfungen etwas nicht. Doch so eine Auffrischimpfung ist ja eine zusätzliche Einnahmequelle für die Pharmaindustrie. Dafür wurde extra das englische Alphabet umgeschrieben: Booster wird in diesem Zusammenhang „boos\$ter“ buchstabiert.

Da macht es dann auch nichts, dass man bis September 2010 in den USA allein 56 tote Mädchen durch die Impfung „produziert“ hat.

Yaz and Yasmin

Das ist eine „Anti-Baby-Pille“ oder ein Ovulationshemmer der Firma Bayer. Die Pille ist seit 2006 auf dem Markt und hat seitdem unter Beweis stellen können, dass sie in der Lage ist, Thrombosen aufzubauen, Gallenerkrankungen zu provozieren, Herzinfarkte und Schlaganfälle inklusive.

Das passierte allerdings nicht bei älteren Damen, die sehr wahrscheinlich eine solche Medikation nicht anvisieren. Nein, diese Wirkungen (hier von Nebenwirkung zu reden wäre eine Beleidigung des pharmakologischen Profils der Substanz) wurden bei 18-jährigen Mädchen beobachtet. Aber es kommt noch dicker: Inzwischen wird Bayer in den USA beschuldigt, das Präparat nicht ausreichend genug erforscht zu haben.



Gefährliche Folgen für junge Frauen – meiden Sie diese Antibabypille

Wollte vielleicht Bayer auf Kosten der Gesundheit der Mädchen noch ein paar schnelle Dollar verdienen? Zuzutrauen wäre es ja einer Firma, die HIV-verseuchte Gerinnungsfaktoren für Bluter nach Asien verscherbelte. Da entblödet man sich auch nicht in der Wahl der Argumentation seitens Bayer: Im September 2009 monierte die US-amerikanische Food and Drug Administration (FDA), dass Bayer eine Charge mit „Low-quality“-Medikamenten (von herabgesetzter Qualität, oder besser: Gammelmedikamente) im Markt abgesetzt hatte. Bayer rechtfertigte sich und erklärte, dass sie nur die „durchschnittliche“ Qualität ihrer Lieferungen kontrolliert, nicht aber die Qualität einer jeden einzelnen Charge.

Natürlich
gesund
mit **René Gräber**