

Quelle: <http://www.naturepower.ch/blog/>

## **Medikamente schädigen Ihren Vitalstoffhaushalt**

Wussten Sie, dass schon ein ganz normales Kopfschmerzmittel dafür sorgen kann, dass der Vitalstoffhaushalt in Ihrem Körper aus den Fugen gerät? Wie etliche andere Medikamente nämlich können auch Kopfschmerzmittel zu einer verstärkten Vitalstoff-Ausscheidung und einer verringerten Vitalstoffaufnahme. Die Folge: Sie sind nicht mehr leistungsfähig, fühlen sich schlapp und träge, werden anfällig für Infekte und andere Erkrankungen.

Neben Kopfschmerztabletten haben noch viele andere Präparate diese Wirkung. Besonders häufig von Vitalstoffmangel betroffen sind so Diabetiker, die Metformin brauchen. Aber auch, wenn Sie Cholesterinsenker zu sich nehmen müssen, sind Sie nicht mehr ausreichend mit Vitalstoffen versorgt.

Wie genau sich diese Medikamente auf Ihre Vitalstoffaufnahme und -ausscheidung auswirken und wie Sie einem übermäßigen Vitalstoffverlust entgegenwirken können, lesen Sie heute.

### **Diese häufig verordneten Medikamente erhöhen Ihren Vitaminbedarf!**

von Dr. Ulrich Fricke

Medikamente sind für viele Menschen unverzichtbar und teilweise lebensnotwendig. Dennoch birgt ihre Anwendung – neben den bekannten Nebenwirkungen – auch eine Reihe eher unbekannter Gefahren. Denn Arzneimittel müssen im Körper auch wieder abgebaut und ausgeschieden werden. und dabei nutzen sie oft die gleichen Transport- und Stoffwechselwege wie Vitamine und Mineralstoffe. Die Folge können gefährliche Vitalstoffmängel sein, die Sie nur selten in den Beipackzetteln aufgelistet finden

### **So stören Medikamente die Nährstoffversorgung:**

- Sie steigern die Ausscheidung von Vitalstoffen über den Urin.
- Sie verhindern die Aufnahme der Vitalstoffe im Darm.
- Sie behindern die Aktivität von Vitalstoffen im Körper.

Wenn Sie nur kurzfristig auf ein Medikament angewiesen sind, besteht in der Regel keine Gefahr, dass Ihr Mikronährstoffhaushalt aus den Fugen gerät. Doch bei dauerhafter Einnahme drohen sogar regelrechte Mangelkrankheiten.

### **Vor allem ältere Menschen sind gefährdet**

Besonders ältere Menschen sind von Nährstoffmängeln durch Medikamente bedroht. Das liegt daran, dass sie oft ohnehin schlechter mit Vitalstoffen versorgt sind (z. B. weil die Aufnahme im Darm mit steigendem Lebensalter schlechter funktioniert). Die Situation wird dadurch noch verschärft, dass viele Senioren mehrere Medikamente dauerhaft einnehmen müssen. Rein statistisch erhält jeder Deutsche über 65 Jahren drei Medikamente zeitgleich.

### **Die ersten Anzeichen eines Nährstoffmangels sind:**

- Müdigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwäche
- Infektanfälligkeit
- Leistungsabfall

Die häufigsten Vitalstoffräuber bei älteren Menschen sind die entwässernden Diuretika (eingesetzt bei Bluthochdruck), die cholesterinsenkenden Statine und die bei Magenproblemen angewendeten Säureblocker (Antazida).

### **Besonders riskant: Statine und Kortison**

Cholesterinsenkende Medikamente wie Statine drosseln die Cholesterin-Produktion. Doch dabei hemmen sie auch ein Leberenzym, das wichtig für die Bildung des Coenzyms Q10 ist. Dieser Vitalstoff ist an Stoffwechselfvorgängen beteiligt, die über 95 % der gesamten Körperenergie bereitstellen. Deshalb arbeiten bei einem durch Statine ausgelösten Q10-Mangel die energieverbrauchenden Organe wie Lunge, Leber oder Herz oft nur noch unzureichend.

Regelmäßig eingenommene Kortison-Präparate (Glucocorticoide), die z. B. bei chronischen Darmentzündungen wie Colitis ulcerosa oder bei Asthma eingesetzt werden, verringern die Kalziumaufnahme im Darm und steigern die Kalziumausscheidung über die Nieren. Doch dieses Mineral braucht Ihr Körper zum Schutz vor Osteoporose.

Gefährlich für Ihren Vitalstoffhaushalt sind aber nicht nur ärztlich verordnete Medikamente. Auch die Selbstmedikation mit Schmerzmitteln wie Acetylsalicylsäure oder Paracetamol birgt einige Risiken. Acetylsalicylsäure (ASS, z. B. in Aspirin®) reduziert die Aufnahme von Vitamin C und verdreifacht gleichzeitig seine Ausscheidung.

### **Entwässerungstabletten spülen viele Nährstoffe aus dem Körper**

Gefährlich für wasserlösliche Vitalstoffe sind die gegen Bluthochdruck verordneten Entwässerungsmittel (Diuretika). Sie fördern die Urinausscheidung – was zwar den Blutdruck senkt, aber eben auch lebenswichtige Vitamine und Mineralien aus dem Körper herausspült (vor allem Vitamin B1, Magnesium, Kalium, Zink und Folsäure). Ein Mangel an diesen Mikronährstoffen kann fatale Folgen haben. Denn Zink ist unerlässlich für Zellteilungsprozesse im Körper. Magnesium und Kalium sind wichtig für die Funktion von Nerven- und Muskelzellen.

Ähnliches gilt für Abführmittel. Diese verkürzen die Zeit, die unsere Nahrung im Darm verbleibt. Deshalb werden die darin enthaltenen Nährstoffe nur in geringeren Mengen aufgenommen. Auf Dauer leidet so vor allem die Versorgung mit Kalium. Herzrhythmusstörungen können die schwerwiegende Folge sein. Außerdem schränkt ein Kaliummangel die Darmtätigkeit zusätzlich ein, was die Verstopfung nur noch verschlimmert.

### **Das Diabetesmittel Metformin schädigt Ihre Gefäße**

Auch Diabetiker sind durch ihre Medikamente von Vitalstoffmängeln bedroht. Gegen die hohen Blutzuckerwerte nehmen viele Patienten den Wirkstoff Metformin ein. Das Arzneimittel unterdrückt die Blutzucker-Neubildung in der Leber. Es vermindert aber gleichzeitig auch die Aufnahme von Folsäure und Vitamin B12 im Darm, wie eine Studie an 745 Diabetes-Patienten des niederländischen Bethesda General Hospital in Hoogeveen im Jahr 2004 zeigte. 390 Patienten erhielten 16 Wochen lang Metformin. Im Vergleich zu einer etwa gleich großen Kontrollgruppe, die nur ein Scheinpräparat (Placebo) erhielt, sank der Vitamin-B12-Spiegel im Blut um 14 %. Auch der Folsäure-Spiegel der Patienten war durchschnittlich um 7 % erniedrigt.

Ist Ihr Körper nicht ausreichend mit Vitamin B12 und Folsäure versorgt, reichert sich im Körper ein giftiges Stoffwechsel-Abbauprodukt an, das Homocystein. Es führt zu Schäden an den Blutgefäßen und begünstigt eine Arteriosklerose.

### **Lassen Sie vom Arzt Ihre Vitalstoffwerte kontrollieren**

Werden Sie als Diabetiker mit Metformin behandelt, sollten Sie deshalb regelmäßig Ihren Vitamin B12-Blutspiegel überprüfen lassen. Bei einem Mangel kann Ihnen Ihr Arzt ein hoch dosiertes Präparat (ca. 1 mg Vitamin B12 pro Tag) spritzen.

Ganz wichtig bleibt – besonders wenn Sie dauerhaft auf Medikamente angewiesen sind – eine vitalstoffreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse. So lassen sich viele Mangelerscheinungen von vornherein abfedern.