

Medikamente rauben dem Körper lebenswichtige Nährstoffe

Liebe Leserinnen und Leser,



Nicht selten wundert man sich: Woher rührt die plötzlich auftauchende Müdigkeit? Oder unangenehme Beinkrämpfe? Depressionen? Gewichtszunahme? Schwindel und noch vieles andere mehr? In ihrer Ratlosigkeit beginnen Betroffene nicht selten sinnlose Odysseen von Arzt zu Arzt. Doch schwinden die gesundheitlichen Probleme während der Therapien nicht, sondern das Gegenteil ist oft der Fall. Im Kampf gegen die vielen scheinbar unerklärlichen großen und kleinen Zipperlein stellt sich jetzt die amerikanische Autorin Suzy Cohen an die Seite ratloser Menschen. Mit ihrem neuen Buch „Vorsicht Nährstoffräuber!“ gibt sie den Patienten die beste Waffe aller Zeiten an die Hand: Natürliches Wissen.

Lesen Sie heute über Nährstoff-Räuber.

Für diejenigen unter Ihnen die mehr wissen wollen: [Link zu weiteren detaillierten Informationen im Vitalstoff-Journal.](#)

Nährstoff-Räuber

Arzneimittel: Sie sind fies, klein und unsichtbar. Und sie stecken in einem knallbunten Outfit, bevor sie ihren heimtückischen Angriff im Körper des Menschen starten. Man kann vor ihnen, den Nährstoffräubern, nur warnen. Das tut die bekannte amerikanische Apothekerin Suzy Cohen in ihrer deutschen Buch-Neuerscheinung. Als gelernte Apothekerin erkennt sie die Errungenschaften der Schulmedizin mit ihren herkömmlichen Arzneien durchaus an, doch legt sie Wert darauf, über die Verschreibung von Tabletten hinaus zu denken und zu handeln. In einer einfachen und klaren Sprache legt sie in den drei Teilen ihres Buches anschaulich und verständlich dar, um was es ihr geht: »Mir war es schon immer ein Anliegen, den Menschen dabei zu helfen, ihren Körper zu verstehen und ihre Gesundheit zu erhalten.«

Gleich zu Beginn verweist sie auf ein Dilemma der Schulmedizin, das nicht nur in Amerika, sondern vor allem auch bei uns in Deutschland zu beobachten ist: Dem kranken Körper werden von Arzneimitteln Nährstoffe entzogen oder deren Aufnahme wird durch die Medikamente gehemmt. Wird der Nährstoffmangel zu groß, gerät das Leben des Patienten wiederum in Gefahr.

Neue Krankheiten durch Medikamente

Doch auch in weniger schlimmen Fällen werden nicht selten durch die Einnahme von pharmazeutischen Medikamenten unerfreuliche Nebenwirkungen ausgelöst. Dadurch entstehen wiederum neue, scheinbar unerklärliche Erkrankungen. Diese neuen Krankheiten werden ihrerseits wieder mit weiteren Medikamenten behandelt: Ein Teufelskreis. Die Nährstoffräuberei geht so unendlich weiter. Cohen spricht in diesem Zusammenhang von einem »Medikamenten-Karussell, von dem man nur schwer wieder abspringen kann.«

„Medikamente können die Fähigkeit des Körpers beeinträchtigen, giftige Verbindungen, von denen wir tagtäglich umgeben sind, zu absorbieren, zu verdauen, zu transportieren, aufzuspalten oder auszuscheiden – einfach nur, indem sie ihm lebenswichtige Nährstoffe rauben. Dieser stufenweise Prozess beeinträchtigt Ihre Lebensqualität und kann doch jahrelang unentdeckt bleiben, während Sie immer weitere Medikamente verordnet bekommen.“

Es gibt Statistiken, wonach 2008 allein in den USA 64 Prozent aller Amerikaner täglich drei oder mehr Arzneien einnahmen. Über ein Drittel, nämlich 36,7 Prozent, nahmen jeden Tag sogar fünf oder noch mehr Medikamente zu sich.

Durch die Wechselwirkungen mit Nährstoffen leiden Millionen Menschen auf der Welt, ohne jedoch recht zu wissen, was ihnen eigentlich fehlt. Und dies, obwohl der »Nährstoffräuber-Effekt« mittlerweile wissenschaftlich unumstritten ist und nicht mehr erforscht werden muss.

Wechselwirkungen und Interaktionen

Doch selbst Ärzte sind bei scheinbar unerklärlichen Erkrankungen ihrer Patienten oft noch überfragt, weil für den Nährstoffmangel nicht allein die Einnahme von Tabletten verantwortlich gemacht werden kann. Häufig kommen auch weniger deutliche Verursacher in Frage, die der Arzt nur schwer einzuschätzen vermag. So bestehen zum Beispiel auch Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und Medikamenten in der Weise, dass ein Körper die eingenommenen Arzneien weniger nutzen kann.

Das hätte bei Antibiotika lebensbedrohliche Konsequenzen. Es kann auch sein, dass die Wirkung eines Arzneimittels gleichfalls mit tödlichen Folgen potenziert wird. So kann das Zusammenspiel von Wein und Schlaftabletten die Atmung und den Herzschlag auf lebensgefährliche Weise verlangsamen.

Unsere Lebensform raubt Nährstoffe

Ein enormes Potenzial für Nährstoffräuber, sogar ganz ohne die »Schützenhilfe« von Medikamenten auszukommen, bieten auch die Lebensformen unserer modernen Gesellschaften, denen sich Suzy Cohen in einem weiteren Kapitel ihres Buchs widmet. Es sind nicht nur die üblichen Alltagssünden wie zu viel Kaffee, Tee, Cola, Alkohol, Tabak, Fastfood, die dem Körper wichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien entziehen, auch der Arbeitsalltag macht der Gesundheit des Menschen zu schaffen. Zu viel Stress ist den meisten Zeitgenossen längst als Krankheitsverursacher bekannt und bewusst, aber auch Büroarbeit hat ihre Folgen: Wer nämlich nur am Schreibtisch sitzt und kein Tageslicht zu Gesicht bekommt, dem droht ein Vitamin-D-Mangel: »Sonnenlicht regt die Haut zur Bildung von Vitamin D an, nur wird es leider von Smog, Nebel, Vorhängen, Sonnenschutzmitteln und sogar Fensterglas blockiert.«

Doch einem solchen Mangel an Vitamin D, den Cohen ausführlich im zweiten Teil ihres Buches mit dem Titel: »Vitale Nährstoffe« beschreibt, lässt sich durch die Einnahme entsprechender

wertvoller Präparate vorbeugen, so dass der Körper in der Lage ist, sich besser gegen Multiple Sklerose, Brustkrebs, Prostatakrebs, Leukämie und Autoimmunerkrankungen zur Wehr zu setzen.

Das Statin-Dilemma

Die weltweit am häufigsten verschriebene Medikamentenklasse sind die Statine. Sie sollen den Cholesterinspiegel und das Herzinfarktisiko senken. Die Statine blockieren jedoch – wie viele weitere Arzneien – die Bildung des Coenzym Q10. Dessen Mangel kann unzählige und unterschiedlichste Folgen haben: Beinkrämpfe, hoher Blutzucker, Impotenz, Kurzatmigkeit, Depressionen, Gedächtnisverlust und Herzrhythmusstörungen sind noch die harmloseren darunter. Das fehlende Coenzym Q10 ist jedoch als kostengünstiges Ergänzungsmittel rezeptfrei erhältlich. Und seine Einnahme dürfte den betroffenen Patienten weit lieber sein, als mit vier oder mehr Medikamenten neue Krankheiten zu bekämpfen, die durch sein Fehlen entstanden sind.

In dem Kapitel »Vitale Nährstoffe« findet der Leser sowohl Informationen zum Vitamin D wie auch zum Coenzym Q 10. Darüber hinaus werden hier von Vitamin A über Kalzium und Magnesium bis Zink alle lebensnotwendigen Nährstoffe, ihre Einsatzgebiete und Wirkungsweisen beschrieben. Und damit der Leser nicht lang nach dem für ihn richtigen Helfer suchen muss, werden dieser Listung mehrere Tabellen vorangestellt, die unter anderem die Einkreisung des »Täters« erleichtern:

Auf Seite 107 findet sich zunächst noch einmal eine kurze Zusammenfassung der Wirkungsweisen verbreiteter Nährstoffräuber, danach folgt ihre tabellarische Darstellung. Sie werden unterschieden nach Typen, zum Beispiel Blutdruck-, Cholesterin- oder Diabetes-Medikamente, sodann werden handelsübliche Produkte genannt, es folgt die Empfehlung, welche Nährstoffe man für die eigene Sicherheit einnehmen kann. Schließlich benennt Cohen noch die Komplikationen, die eintreten können, wenn man das gelistete Medikament ohne Vorsorgemaßnahmen wie Nahrungsergänzungsmittel einnimmt.

Bieten diese Tabelle und der zweite Teil des Buches schon einen wertvollen Überblick, so wird Cohen an anderer Stelle – auch in Tabellenform – noch konkreter und zeigt unter anderem, welche Medikamente zum Essen und welche besser auf nüchternen Magen eingenommen werden sollten. Hierbei spielen die zum Beispiel vielseitigen Wechselwirkungen der Grapefruit eine interessante Rolle.

Nutzen von Nahrungsergänzungen

Cohen beschließt ihr Buch mit dem dritten Teil, der sich mit der bestmöglichen Nutzung der Ergänzungsmittel beschäftigt. Dazu gehören für die versierte Apothekerin die richtige Auswahl der Vitamine und Mineralstoffe und die dafür anzusetzenden täglichen Verzehrsmengen.

Vorsicht Nährstoffräuber ist ein Buch, das sich nicht nur einmal lesen lässt. Suzy Cohen zeigt umfassende Alternativen zum Medikamenten-Karussell unserer herkömmlichen westlichen Schulmedizin auf, indem sie vielseitige Sachinformationen bietet.

Durch die eingebauten Übersichten macht sie aus ihrem Titel ein wertvolles Nachschlagewerk in Sachen Gesundheit, von dem der Leser viele Jahre etwas hat. Und zwar nicht nur immer dann,



wenn er erkrankt ist und bereits Tabletten einnimmt, sondern auch wenn er sich auf Grund nährstoffarmen Essens und/oder seines modernen Lebensstils einfach nur ausgepowert und müde fühlt. Vorsicht Nährstoffräuber ist somit ein Buch, das einen sein ganzes Leben lang begleitet.



Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln