

Diese Vitalstoffe sollten Sie bei der Einnahme von den folgenden Medikamenten unbedingt beachten!

Medikamente gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schmerzen

Entwässerungsmittel

Entwässerungsmittel (Diuretika) sorgen für eine Erhöhung der Urinmenge. Dieser Effekt ist vor allem bei Herzerkrankungen und Bluthochdruck vorteilhaft, wird aber auch missbräuchlich für Schlankheitskuren genutzt. Der Körper verliert jedoch mit zunehmender Entwässerung auch die wichtigen wasserlöslichen Mikronährstoffe wie Vitamin-C, Magnesium, Kalium, Zink und alle weiteren dieser Klasse.

Schmerzmittel

Analgetika (Schmerzmittel) können sowohl akute als auch chronische Schmerzen lindern. Acetylsalicylsäure (z.B. *Aspirin®*, *ASS®*) verringert die Aufnahme und erhöht gleichzeitig die Ausscheidung von Vitamin C. Paracetamol kann regelmäßig, in hohen Mengen eingenommen, die Leberzellen schädigen und dadurch einen Mangel an Vitamin B1 sowie Niacin herbeiführen.

Medikamente gegen Stoffwechselstörungen

Cholesterinsenker

Bestimmte cholesterinsenkende Mittel (CSE-Hemmer, z.B. *Mevinacor®*) bremsen die Produktion von Cholesterin in der Leber. Gleichzeitig wird jedoch auch weniger Coenzym Q10 hergestellt. Coenzym Q10 spielt eine wesentliche Rolle bei der Energieversorgung des Herzens, und ein Mangel kann eine verminderte Pumpleistung hervorrufen.

Blutzuckersenkter

Metformin (z.B. *Glucophage®*) wird bei nicht insulinpflichtigen Diabetikern zur Senkung des Blutzuckerspiegels eingesetzt. Gleichzeitig wird aber die Aufnahme von Vitamin-B12 und Folsäure verringert und dadurch steigt das Risiko für die Entstehung einer Arteriosklerose an, das bei den Betroffenen aufgrund des Diabetes ohnehin schon massiv erhöht ist.

Medikamente, die in den Hormonhaushalt eingreifen

Kortikoide

Kortikoide (z.B. Kortison) führen zu einer geringeren Aufnahme von Kalzium in den Körper und fördern dessen Ausscheidung über den Urin. Zudem verschlechtern sie auch die Versorgung mit den Vitaminen C und B6, die für die Produktion von Kollagen unerlässlich sind. Somit verliert der Knochen sowohl seinen wichtigsten Mineralstoff Kalzium als auch seine Stützsubstanz Kollagen. Eine Langzeittherapie mit Kortikoiden bringt daher häufig eine Osteoporose mit sich.

Anti-Baby-Pille

So genannte orale Kontrazeptiva dienen zur Empfängnisverhütung, beschleunigen aber den Stoffwechsel der Vitamine B6 und B2, sodass hier mit einer unzureichenden Versorgung zu rechnen ist. Weiterhin beeinträchtigen sie auch die Aufnahme von Folsäure, die gerade bei jüngeren Frauen ohnehin zu den kritischen Nährstoffen zählt. Wenn direkt nach dem Absetzen der Pille eine Schwangerschaft eintritt, steigert die schlechte Versorgung mit Folsäure das Risiko von Missbildungen beim Kind. Am besten natürlich verhüten und das Risiko meiden !!!

Medikamente gegen Magen- und Darmprobleme

Abführmittel

Abführmittel (Laxantien) verkürzen die Verweildauer der Nahrung im Darm und sollen somit einer chronischen Verstopfung entgegenwirken. Häufig werden sie jedoch als Schlankheitsmittel missbraucht. Infolge der verkürzten Passagezeit können die Nährstoffe aus der Nahrung nur unzureichend verwertet werden. Auf Dauer kann es zu Mangelerscheinungen bei sämtlichen Mikronährstoffen kommen. Es entsteht ein Teufelskreis, denn der auftretende Mangel an Kalium schränkt die Darmbewegung wiederum ein und das erfordert die Einnahme weiterer Abführmittel. Als Folge treten u.a. gravierende Herzstörungen auf.

Orlistate und Blutfettsenker

Orlistate (z.B. *Xenical*®) hemmen im Darm die Verwertung von Nahrungsfetten und dienen der Gewichstreduktion. Ohne Fette verschlechtert sich aber auch die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie der Carotinoide. Medikamente, die gegen erhöhte Blutfettwerte eingesetzt werden (Lipidsenker, z.B. *Colestyramin*®, *Colestipol*®), führen ebenfalls zu einer eingeschränkten

Versorgung des Körpers mit den genannten Vitaminen. Die im Darm verbleibenden Fette bilden mit Calcium und Magnesium schwer lösliche Komplexe und verhindern deren Aufnahme in den Körper.

Säureblocker

Antazida (z.B. *Maaloxan*®, *Gelusil Lac*®) neutralisieren die Magensäure; ihr Einsatz ist daher bei Sodbrennen und Magengeschwüren angezeigt. Allerdings bilden sie mit verschiedenen Mikronährstoffen schwer lösliche Komplexe und entziehen diese somit der Aufnahme in den Körper. Bei Eisen und Zink können diese Verluste bis zu 70% der mit der Nahrung aufgenommenen Menge ausmachen.

Medikamente gegen neurologische und psychische Störungen

Psychopharmaka

Die langfristige Einnahme so genannter trizyklischer Antidepressiva führt zu einem Vitamin-B2 Mangel. Beruhigungsmittel wie *Diazepam*® rufen einen Mangel an Niacin hervor.

Weitere häufige Nebenwirkungen von Antidepressiva sind z.B. Verstopfungen, Übelkeit, trockener Mund, Probleme mit dem Wasserlassen, niedriger Blutdruck, Darmträgheit, Schlafstörungen und noch so einiges mehr. Dabei können Mikronährstoffe zwar helfen aber nicht allen Nebenwirkungen.

Medikamente wirken sich auch negativ auf die Zahngesundheit aus

Bei nahezu jeder Arznei oder Medikament hat man es irgendwie immer mit unerwünschten Nebenwirkungen zu tun. Dies wirkt sich auf den gesamten Körper und teilweise auch auf den Mundraum aus. Unsere Mundhöhle ist ja ein Teil des gesamten Magen-Darm-Traktes und es gibt hier zahlreiche Auswirkungen aller möglichen zahnmedizinisch relevanter Medikamente. Im Folgenden listen wir diese auf, sind uns aber sicher, dies ist bei weitem noch nicht alles und nennen hier nur die hauptsächlichlichen die in der Zahnmedizin relevant sind.

Mundtrockenheit

Rund 400 Arzneistoffe senken als Nebenwirkung den Speichelfluss im Mund, was unter anderem zu einem erhöhtem Kariesrisiko durch eingeschränkte verminderte Remineralisation führen kann. Insbesondere bestimmte Psychopharmaka wie trizyklische Antidepressiva wie z.B. *Amitriptylin*® oder *Clomipramin*® etc., Johanniskraut und Neuroleptika wie z.B. *Benperidol*® oder *Risperidon*® etc. fallen in diese Gruppe.

Wenn Sie unter extremer Mundtrockenheit leiden, sollten Sie Ihren Arzt nach alternativen Medikamenten oder Naturheilmittel befragen. Es gibt verschiedene Alternativen wie Tee, Mundspülungen oder Lutschtabletten, die Ihnen auch Ihr Zahnarzt verordnen kann. Viel Trinken, saure zuckerfreie Bonbons lutschen oder zuckerfreie Kaugummis kauen kann hier helfen.

Zahnfleischwucherungen und Entzündungen

Die so genannte Gingivahyperplasie (auch bekannt als Zahnfleischwucherung bzw. Gewebevermehrung) kann bei verschiedenen Medikamentengruppen auftreten. Hierzu zählen ganz bestimmte Antiepileptika wie z.B. *Phenytoin*® oder auch das Immunsuppressivum *Cyclosporin A*® ist für eben diese Nebenwirkung bekannt.

Dieses Immunsuppressivum wird meist bei Patienten mit Spenderorganen nach Organtransplantationen verabreicht. Auch Blutdruck senkende Mittel haben teilweise diese unerwünschte Nebenwirkung wie z.B. *Nifedipin*®, *Amlodipin*® und *Nitrendipin*®. Übrigens können auch gewisse Schwangerschaftshormone solche Veränderungen des Zahnfleisches bewirken.

Eine Wucherung des Zahnfleisches kann zu Entzündungen und zu einer schlecht zu reinigenden Zahnoberflächen führen und verursacht Mundgeruch, ein erhöhtes Kariesrisiko und dadurch natürlich die gesteigerte Gefahr einer Parodontitis.

Hier sollten Sie auf eine alternative Medikation oder Naturheilmittel in Betracht gezogen werden und auf jedem Fall muss aber eine exzellente Mundhygiene betrieben werden. Eine professionelle Zahnreinigung kann diesbezüglich auch regelmässig getätigt werden, aber informieren Sie sich auch über die Wechselwirkungen von Fluorid, denn die meisten Wissenschaftler klassifizieren Fluorid als ein Toxin, bitte selber ein Bild zu machen und recherchieren. Bei Bedarf kann Ihr Zahnarzt auch überschüssiges Zahnfleisch entfernen.

Kiefernekrosen

Diese Nebenwirkung tritt gelegentlich bei der Verwendung von Bisphosphonaten wie z.B. Risedronat/Actonel oder Alendronat/Fosamex und monoklonalen Antikörpern wie z.B. Prolia/Denosumab auf. Bisphosphonate und Denosumab sind Medikamente, die gezielt in den Knochenstoffwechsel eingreifen, diese hemmen die Zellen daran den Knochen abzubauen, sogenannte Osteoklasten.

Diese werden auch bei gewissen Tumorarten und bei Osteoporose verordnet und äussern sich in freiliegendem, nicht abheilendem Kieferknochen im Mund. Diese Osteonekrosen treten vor allem nach zahnärztlichen Operationen auf, daher sollte schon vor der Gabe alle sanierungsbedürftigen Zähne behandelt werden.

Aphthen

An Aphthen leiden wirklich viele Menschen und dies kann sehr unterschiedliche Ursachen haben. Teilweise stressbedingt, mechanische Reize im Mund oder ist auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeiten zurückzuführen. Die Medikamente die als Nebenwirkung Aphthen verursachen können, sind Diuretika wie z.B. *Lasix*®, *Hygroton*® (siehe Seite 1 unter Entwässerungsmittel) und einige Antibiotika wie z.B. Tetracycline und Penicilline. Ebenfalls die weiter oben genannte Mundtrockenheit kann in der Folge zu Aphthen führen. Auch durch einen latenten Mangel von Mikronährstoffen wie Eisen, Vitamin-B2, Vitamin-B12, Folsäure oder Vitamin-C können Aphthen entstehen.

Die Behandlung von Aphthen gestaltet sich, ohne die genaue Ursache zu kennen, meist nicht ganz einfach und man sollte zumindest testen ob die genannten Mikronährstoffe ggf. im Mangel sind.

Die Zahnmedizin kann eine Schmerzstillung bis zur Abheilung durch bestimmte Salben begleiten, auch schafft Kamille oder Salbei ggf. schnelle Abhilfe. Die durchaus sehr lästigen Aphthen heilen in der Regel binnen 2 bis 3 Wochen von alleine ab, je nach Konstitution des Betroffenen.

Auch an dieser Stelle kann man nur erneut darauf hinweisen, ein Vitaminmangel jeglicher Natur wird Ihnen schaden, daher sorgen Sie immer für entsprechende Versorgung durch gesunde Nahrung und vernünftige Mikronährstoffe als z.B. Kapsel.

Der Vorteil der Medikamente liegt (laut Pharma) klar auf der Hand:

1. Die Tabletten wirken schneller als andere Maßnahmen wie z.B. die Umstellung von Lebensgewohnheiten
2. Die Einnahme ist unkomplizierter als die Umstellung liebgewordener Verhaltens- oder Ernährungsgewohnheiten
3. Die gelegentliche Einnahme von einigen wenigen Tabletten erscheint uns vollkommen ungefährlich.

Es ist längst eine in Studien bestätigte Tatsache, dass quasi jedes Medikament in unserem Körper zu biologischen Veränderungen führt, dessen Auswirkungen auf unsere Gesundheit meist erst viel später offensichtlich werden und man einen Zusammenhang mit den Arzneimittel nicht mehr erkennen kann und daher ein Schaden nicht mehr offenkundig ist.

Diese Arzneistoffe greifen dabei ganz gezielt in den menschlichen Organismus ein, was natürlich nicht nur positive Auswirkungen hat. Ein aufmerksamer Blick in den Beipackzettel unter der Rubrik **Nebenwirkungen** zeigt oft sehr deutlich wie brisant die meisten Medikamente sein können.

Besonders bedenklich sind jene Medikamente mit schleichenden und latenten Nebenwirkungen und genau diese Angaben findet man nur selten in den Beipackzetteln. So etabliert sich langfristig ein Mangel an Mikronährstoffen und Mineralien und bedingt durch diese Tatsache, dass diese direkt und tief in den Stoffwechsel eingreifen, führt dies zu einer verringerten Mikronährstoffaufnahme oder einfach zu einer ungenutzten verstärkten Ausscheidung über den Darm oder Harn.

Eine jüngere Studie hat z.B. gezeigt, dass manche freiverkäuflichen Mitteln gegen Schmerz, Erkältungen und Allergien viele Wirkstoffe enthalten die den **Vitamin-A Spiegel im Blut senken**. Vitamin-A schützt und stärkt die Schleimhäute von Nase, Rachen und Lunge und ein Defizit daran kann unter anderem zur Folge haben, dass Bakterien und Keime sich vermehren und dadurch die Krankheit sogar noch extra verlängert wird, **die man durch das Medikament ja eigentlich bekämpfen wollte**.

Manche dieser Vitalstoffräuber begünstigen sogar noch die Entstehung einer weiteren zusätzlichen Krankheit zu der ursprünglichen Erkrankung hinzu.

Medikamente sind Vitalstoff-Räuber

Version 2.0

2022

So entwickeln z.B. Menschen, die wegen Rheuma / rheumatoide Arthritis etc. langfristig Kortison einnehmen meist sogar noch eine zusätzliche Osteoporose, da hier unser Knochen-Nährstoff **Calcium** einfach verstärkt ausgeschieden wird.

Arzneimittel sind immer eine Belastung für den Körper und müssen in den Stoffwechselprozessen abgebaut werden und genau jene Entsorgung benötigen wir grosse Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Wenn man aufgrund einer (auch chronische) Erkrankung nicht auf Medikamente verzichten kann, so sollte man immer für einen ausgeglichenen Vitalstoffhaushalt sorgen und dies erreicht man am besten mit guten Nahrungsergänzungen die zur sicheren Grundversorgung beitragen.

Wie Sie unserer kleinen und bei weitem noch nicht vollständigen Auflistung entnehmen können, verursachen bestimmte Medikamente ganz bestimmte Nährstoffmängel.

Es gilt als gesunder Grundsatz, man sollte sich möglichst bemühen (auch bei einer fortgeschrittenen Erkrankung) eine gesunde und wirkungsvolle Alternative zur Einnahme, von selten nebenwirkungsfreien Medikamenten, zu finden. Die Natur bietet viele Alternativen und ggf. können Sie auf diese Weise eine dauerhafte Medikamenteneinnahme reduzieren oder sogar gänzlich vermeiden.

Ernährungswissenschaftler teilen Vitaminmangel in 6 Stadien ein:

Stadium 1:

Durch mangelnde Zufuhr an Vitaminen entleeren sich langsam die Vitaminspeicher im Gewebe. Die Vitaminspiegel im Blut bleiben jedoch unverändert. Auch die vitaminabhängigen Stoffwechselprozesse sind noch nicht beeinträchtigt. Allerdings kann ein kurzfristig erhöhter Bedarf nicht mehr gedeckt werden. Beispiel: Vitamin-C-Mangel im Stadium eins führt zu einer Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten.

Stadium 2:

Die Blutspiegel sind weiterhin normal, aber in den Körpergeweben fällt der Vitamingehalt ab. Beispiel: Bei normalem Blutspiegel ist der Gehalt an Vitamin C in den Abwehrzellen bereits reduziert. Das Immunsystem arbeitet nicht mehr optimal.

Stadium 3:

Auch die Blutspiegel nehmen ab. Vitaminabhängige Reaktionen werden mehr und mehr eingeschränkt. Beispiel: Langfristig ablaufende Umbauprozesse im Körper, die unter anderem zu Krebs führen können, werden vor allem durch einen Mangel an den Vitaminen C, E und Beta-Carotin begünstigt. „Echte“ Mangelsymptome sind noch nicht zu erkennen.

Stadium 4:

Ein Großteil der Körperfunktionen ist jetzt vom Vitaminmangel betroffen. Das führt zu allgemeinen Beschwerden: Beispiele: Müdigkeit, Leistungsschwäche, Appetitverlust, schlechte Wundheilung, Abwehrschwäche.

Stadium 5:

Die Körperfunktionen, die am meisten auf das fehlende Vitamin angewiesen sind, fallen aus. Erst in dieser Phase kommt es zu „echten“ Mangelsymptomen wie Skorbut oder Rachitis.

Stadium 6:

Die Mangelsymptome manifestieren sich in ernsthaften Erkrankungen (kompletter Ausfall von Organen) und sind auch mit Vitamingaben nicht mehr rückgängig zu machen.



Die 13 Basis-Vitamine

Vitamin A: Augen, Schleimhäute, Haut, Zellschutz
Vitamin B1: Treibstoff für's Gehirn
Vitamin B2: Haut, Schleimhäute, Fett- und Eiweißstoffwechsel
Niacin: Herz, Nervensystem, Fettstoffwechsel
Pantothensäure: Haut, Schleimhäute, Abwehrkräfte, Haare
Vitamin B6: Nervensystem, Eiweißstoffwechsel
Biotin: Fettstoffwechsel, Haut, Haare, Fingernägel
Folat: Blutbildung, Wachstum, Gefäße
Vitamin B12: Blutbildung, Nahrungsaufnahme
Vitamin C: Abwehrkräfte, Bindegewebe, Fettverbrennung, gute Laune
Vitamin D: Knochen, Zähne, Krebsabwehr
Vitamin E: Haut, Zellschutz vor Umweltgiften
Vitamin K: Blutgerinnung, Knochen

22 Mineralien und Spurenelemente

Chlorid: Magensäure, osmotischer Druck
Chrom: starkes Oxidationsmittel, wirkt bei erhöhtem Blutzucker
Eisen: Sauerstofftransport, Energiegewinnung
Jod: wichtig für Schilddrüsenhormone und den Stoffwechsel
Kalium: Übertragung elektrischer Impulse an Nerven und Muskeln
Kalzium: Wachstum und Neubildung von Knochen und Zähnen
Kobalt: wirkt als Genschalter, Blutbildung
Kupfer: Abwehrsystem, Wundheilung, Aufbau Knochen, Haut, Haare
Lithium: Gehirnstoffwechsel, Stimmungslage
Magnesium: gegen Muskelkrämpfe, Stress und Entzündungen
Mangan: wichtig für alle Körperzellen und bei HPU Störung
Molybdän: wichtig für Eisen, Harnstoffwechsel, Enzymstoffwechsel
Natrium: reguliert Wasser-, Säure- und Basenhaushalt sowie Herz
Nickel: Baustein für Eiweiß und wichtig für Darmtätigkeit
Phosphor: Baustoff für Knochen und Zähne, Aufbau der Zellwände
Rubidium: wichtig für Schwangerschaft und zentrales Nervensystem
Schwefel: Aufbau von Haaren, Nägeln, Haut, an Entgiftung beteiligt
Selen: starkes Antioxidans, wichtig für die Schilddrüse
Silizium: strukturiert Knochen, Haut und Haare
Vanadium: mineralisiert die Knochen, reguliert Zuckerstoffwechsel
Zink: wichtig für Eiweißstoffwechsel und Enzyme

2 Fettsäuren

Omega-3: Hormonaufbau, entzündungshemmend
Omega-6: Aufbau von Zellmembranen, Vorläufer von Botenstoffen

10 essentielle Aminosäuren

Arginin: Blutdruck, Fettverbrennung und Leistungssteigerung

Histidin: optimiert das Blut, stärkt das Immunsystem

Isoleucin: BCAA, Muskeleiweiß für bessere Ausdauer, Neusynthese

Leucin: BCAA, Fettverbrennung und Eiweißaufbau im Muskel

Lysin: Virusabwehr (u.a. Herpes)

Methionin: wichtigste Aminosäure zur Krebsvorsorge

Phenylalanin: Kraft und Freude jeden Tag, Dopamin und Noradrenalin

Threonin: gegen Müdigkeit, Aufbau von Kollagen

Tryptophan: sorgt für Serotonin, hilft bei Depressionen

Valin: BCAA, Aufbau und Stärkung von Nervenbahnen uvm.

Zu allen hier genannten Marken oder Produktnamen stehen wir in keinerlei Partnerschaft, Kooperation oder wirtschaftlicher Abhängigkeit.

Alle hier genannten Markennamen oder Produktnamen sind Markenzeichen der jeweiligen Inhaber !

Wichtiger Hinweis: Alle hier dargestellten Inhalte dienen ausschliesslich der neutralen Information und stellen keine Empfehlungen oder Bewerbungen der beschriebenen oder erwähnten Stoffe, Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. User Text erhebt weder den Anspruch auf die Vollständigkeit noch auf die Aktualität, auf Richtigkeit oder auf Ausgewogenheit der wiedergegebenen Information. Unsere Informationen ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Heilpraktiker etc. und darf nicht als Grundlage zur Eigendiagnose als verbindlich betrachtet werden.

Das beenden oder ändern laufender Behandlungen / Therapien bei Krankheiten aller Art und Form tätigen Sie immer auf eigene Gefahr und nicht auf der Grundlage unserer Informationen. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Problemen oder Fragen einen Facharzt / Hausarzt Ihres Vertrauens um eine verlässliche Diagnose zu erhalten. Wir übernehmen keinerlei Haftung für Unannehmlichkeiten, Schmerzen oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben. Sie handelt dabei immer auf eigene Verantwortung.