Nährstoff räuber

AUS DEM ARZNEISCHRANK

Wie die alltäglichen Arzneimittelchen unseren Nährstoffhaushalt durcheinanderbringen und wie Sie das verhindern.

Mehr als je zuvor werden ständig irgendwelche Medikamente geschluckt. Was die meisten aber nicht wissen: Viele dieser Medikamente können die Nährstoffverwertung aus unserer Nahrung stoppen.

Außerdem muss unser Körper die in den Medikamenten steckenden Fremdsubstanzen auch wieder abbauen, was oftmals einen höheren Nährstoffverbrauch zur Folge hat.

In vielen Studien konnte nachgewiesen werden, dass gängige Mittel gegen Erkältung, Schmerz und Allergien den Vitamin-A-Spiegel im Blut senken. Da aber Vitamin A die Schleimhäute von Nase, Rachen und Lunge schützt und der Körper im Krankheitsfall ohnehin einen höheren Vitamin-A-Bedarf hat, kann dieses Defizit zur Folge haben, dass die Bakterien sich vermehren und dadurch der Krankheitsverlauf verlängert wird.

Zur Grundausstattung jeder Hausapotheke gehören diverse Medikamente gegen Kopfschmerzen, Schnupfen und Nasennebenhöhlenerkrankungen. Die in diesen Medikamenten oftmals enthaltene Acetylsalicylsäure ist ein ausgesprochener Vitamin-C-Räuber und kann die Ausscheidung von Vitamin C verdreifachen.

Abführmittel und Mittel gegen überschüssige Magensäure beeinträchtigen den Kalzium- und Phosphorstoffwechsel im Körper. Darüber hinaus kann die langfristige Einnahme von Abführmitteln dem Körper große Mengen Kalium sowie die Vitamine A, D, E und K entziehen, während Cortison und Antibiotika auch immunstärkende Darmbakterien zerstören, weil sie bei der Bakterienbekämpfung keinen Unterschied zwischen krankmachenden und gesunderhaltenden Bakterien machen.

Wer auf die Einnahme von Medikamenten nicht verzichten kann, sollte auf jeden Fall seinen individuell erhöhten Nährstoffbedarf durch zusätzliche Nahrungsergänzungsprodukte abdecken, um sich vor weiteren und anderen Nährstoffdefizit-Folgen zu schützen.

Der nebenstehenden Tabelle können Sie entnehmen, welcher Nährstoffmangel droht und welche Doppelration an Nährstoffsubstanzen Ihr Körper benötigt.

Medikamente – ein zweischneidiges Schwert. Sie entziehen dem Körper oft genauso viel, wie sie ihm geben.

	HAUPTNÄHRSTOFFE			VITAMINE										MINERALSTOFFE										
ARZNEIMITTELGRUPPE	*Eiweiße*	*Fette*	*Kohlehydrate*	*Vitamin B1*	*Vitamin B2*	*Vitamin B3*	*Vitamin B12*	*Folsäure*	*Vitamin C*	*Vitamin A*	*Vitamin D*	*Vitamin E*	*Vitamin K*	*Kalzium*	*Eisen*	*Fluorid*	*Jod*	*Kalium*	*Kupfer*	*Magnesium*	*Natrium*	*Phosphor*	*Zink*	*alle Nährstoffe*
Schmerzmittel, auch Anti-Rheuma-Mittel	✗		✗			✗			✗				✗				✗		✗					
Appetitzügler						✗																		✗
säurebindende und andere Magen-Arzneimittel				✗						✗				✗	✗	✗		✗			✗	✗		
Antibiotika		✗		✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗			✗	✗	✗			✗		✗	✗		✗	
Antidiabetika, orale	✗		✗				✗							✗										
blutdrucksenkende Mittel			✗			✗	✗											✗			✗	✗		
krampflösende Mittel						✗	✗	✗	✗		✗		✗	✗										
Digitalisglykoside (z. B. bei Herzschwäche)														✗				✗			✗			
harntreibende Mittel			✗					✗						✗				✗		✗	✗		✗	
Glukokortikoide (z. B. bei Asthma)	✗		✗			✗			✗		✗			✗	✗							✗	✗	✗
„Pille“	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗		✗		✗	✗				✗	✗			✗	✗
Abführmittel	✗	✗	✗							✗	✗	✗	✗	✗				✗			✗	✗		
lipidsenkende Mittel (z. B. bei zu hohem Cholesterinspiegel)		✗	✗				✗	✗		✗	✗	✗	✗							✗		✗		
Beruhigungs- und Schlafmittel	✗							✗	✗		✗			✗								✗		
die Harnsäure-Ausscheidung fördernde Mittel (z. B. bei Gicht)	✗				✗		✗		✗					✗	✗			✗		✗	✗	✗		