4 Checkliste der Nährstoffräuber

Die folgenden Seiten sollen Sie dabei unterstützen, sich schnell und einfach ein Nährstoff-Sicherheitssystem aufzubauen. In der Tabelle finden Sie die am häufigsten verordneten Medikamenten-Kategorien. Sie liefert Ihnen Informationen darüber, welche Nährstoffe durch die Einnahme bestimmter Medikamente verloren gehen. Weiterhin können Sie sehen, was passiert, wenn Sie nicht wieder auffüllen, was Ihnen der Nährstoffräuber gestohlen hat. Die meisten Medikamente rauben dem Körper gleich mehrere Nährstoffe. Ich empfehle Ihnen jedoch nicht, automatisch jeden einzelnen Nährstoff einzunehmen, den Sie auf der Liste finden. Bitte fragen Sie Ihren Arzt, welche angesichts Ihrer Symptome und Krankengeschichte für Sie richtig sind.

Ich möchte, dass Sie bei der Einnahme von Ergänzungsmitteln vorsichtig vorgehen. Mikronährstoffe üben auf den Körper eine vielfältige, starke Wirkung aus. Wenn Sie also die verlorenen Substanzen wieder auffüllen, können sich dadurch Nebenwirkungen einstellen, ganz besonders bei minderwertigen Produkten. Ein vorsichtiger Umgang mit neuen Ergänzungsmitteln sieht so aus: Sie wählen zunächst nur jeweils eine Substanz und beginnen mit einer niedrigen Dosierung, die Sie dann langsam steigern. Beobachten Sie genau, wie Ihr Körper darauf reagiert. Wenn alles glattläuft, können Sie nach ein, zwei Wochen den nächsten Nährstoff hinzufügen.

Es dauert nur wenige Wochen, höchstens ein paar Monate, bis die geraubten Nährstoffe wieder aufgefüllt sind. Falls Sie jedoch ständig Nährstoffräuber einnehmen, kann es nötig sein, dass Sie dauerhaft (in niedriger Dosierung) ergänzen müssen. Noch etwas: Ich halte es für das Beste, Vitamine und Mineralstoffe zu den Mahlzeiten und nicht zusammen mit Medikamenten oder ballaststoffreichen Lebensmitteln oder Ergänzungsmitteln einzunehmen. Wenn Sie beispielsweise Schilddrüsenmedikamente nehmen und Eisen-Ergänzungsmittel brauchen, dann nehmen Sie beide im Abstand von mindestens vier bis sechs Stunden. Wenn Sie Mittel gegen Krampfanfälle einnehmen und deshalb ein Folsäure-Ergänzungsmittel benötigen, trennen Sie die Einnahme um einige Stunden. Nehmen Sie auf keinen Fall alle Pillen auf einmal ein.

NÄHRSTOFFRÄUBER: Wie sie Sie berauben

Mindestens die Hälfte der in den Vereinigten Staaten zugelassenen Medikamente rauben bestimmte Nährstoffe, sodass eine Nahrungsergänzung erforderlich wird. Möglicherweise sind noch weit mehr Medikamente Nährstoffräuber, nur liegen uns keine Daten vor, um dies zu beweisen. Medikamente können auf unterschiedliche Weise Nährstoffe rauben. Allgemein geht man davon aus, dass ein Medikament den Nährstoff im Darm bindet und über den Magen-Darm-Trakt aus dem Körper entfernt (durch Bildung eines Chelatkomplexes). Natürlich ist es möglich, dass ein Medikament Sie auf diese Weise beraubt, es gibt aber auch noch andere Wege.

- > Veränderung des Säuregrads im Magen-Darm- oder Harntrakt
- Enzyme, die am N\u00e4hrstofftransport im K\u00f6rper beteiligt sind, k\u00f6nnen stimuliert oder blockiert werden
- Enzyme, die an der Aktivierung von Nährstoffen beteiligt sind oder diese in besser verwertbare Substanzen umwandeln, können stimuliert oder blockiert werden

Weiterhin brauchen einige Medikamente besondere Nährstoffe, um ihre Wirkung entfalten zu können, sie müssen sich beispielsweise an ein Protein binden, oder es ist ein bestimmter Nährstoff erforderlich, damit sie in der Leber entgiftet werden können. Wenn Sie also ein Medikament einnehmen, dann brauchen Sie möglicherweise mehr von dem einen oder anderen Nährstoff.

Lassen Sie mich das alles in die richtige Perspektive bringen; Wer ein Haus bauen will, braucht Beton, Nägel und Holz. Für den menschlichen Körper werden ebenfalls Baumaterialien wie Kohlehydrate, Eiweiß und gesunde Fette gebraucht. Aber diese Grundstoffe nützen Ihnen nichts, wenn Sie nicht die richtigen Vitamine und Mineralstoffe enthalten, weit Ihr Körper dann kein neues Gewebe bilden oder die Energie in den Zellen erzeugen kann, die Sie brauchen, um sich zu bewegen, zu atmen oder zu sprechen. 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. Hier können die folgenden Seiten Abhilfe schaffen, indem sie vielleicht eine Einsicht vermitteln, was mit Ihnen los sein könnte.

Verbreitete Nährstoffräuber

TYPEN	VERBREITETE MEDIKAMENTE	NEHMEN SIE FÜR DIE EIGENE SICHERHEIT
Säureblocker	Protonenpumpenhemmer, H2-Säureblocker	alle Nährstoffe, denn diese Medi- kamente verändern den pH-Wert im Darm
Antibiotika	Alle	B-Vitamine, Kalzium, Magnesium, Eisen, nützliche Bakterien
Antidepressiva	MAO-Hemmer: Selegilin, Phenelzin, Isocarboxazid	Vitamin B6
	SSRI: Paxil, Prozac	Jod
	Trizyklische Antidepressiva: Amitriptylin, Desipramin, Doxepin, Clomipramin, Imipramin, Nortripylin	CoQ10, Riboflavin
Mittel gegen Angstzustände	Alprazolam, Clonazepam, Diazepam, Lorazepam	Melatonin
Blutdruck- medikamente	ACE-Hemmer: Captopril, Enalap- ril, Isinopril, Quinapril, Ramipril, Trandopril, Fosinopril	Zink, Magnesium, Kalium, Kalzi- um
	Betablocker: Atenolol, Metopro- lol, Timolol, Nadolol, Sotalol	CoQ10, Melatonin
	Kalziumkanalblocker: Nifedipin, Felodipin, Verapamil, Diltiazem, Amlodipin	Kalium, Vitamin D, Kalzium, eventuell CoQ10
) .	Clonidin, Methyldopa	CoQ10
Medikamente, die das Atmen erleichtern	Fluticason	Folsäure, die meisten Mineral- stoffe, Jod
Cholesterin- medikamente	Fibrate: Fenofibrat, Ezetimib, Gemfibrozil, Clofibrat, Colestipol, Colestyramin	die meisten Mineralstoffe und B-Vitamine
	Statine: Atorvastatin, Lovastatin, Pravastatin	CoQ10, Vitamin B12, eventuell Vitamin D
Diabetes- medikamente	Glyburid/Glibenclamid	CoQ10, Vitamin B12, Folsäure

... ODER DIESE KOMPLIKATIONEN KÖNNEN DIE FOLGE SEIN

Herzerkrankungen, hohes Homocystein, Müdigkeit, Candida, Reizdarm-Syndrom, erhöhtes Krebsrisiko, schlechtes Sehen, Bluthochdruck, Anämie, brüchige Nägel, Haarausfall, Hörverlust, Zahnverfall, erhöhtes Risiko einer Gluten-Empfindlichkeit

Herzerkrankungen, hohes Homocystein, Müdigkeit, Candida, erhöhtes Krebsrisiko, Reizdarm-Syndrom, Beinkrämpfe, Bluthochdruck, Schilddrüsenunterfunktion, Knochenschwund, Gewichtszunahme

Herzerkrankungen, Nervenschmerzen, Depression, wunde Stellen im Mund, Erschöpfung, PMS, Schlaflosigkeit, Dermatitis, Müdigkeit

Schilddrüsenunterfunktion, Depression, Haarausfall, Gewichtszunahme, geschwächte Immunabwehr

Müdigkeit, Kopfschmerzen, Herzinsuffizienz, Herzklopfen, Beinkrämpfe, Haut- und Nervenprobleme, Gewichtszunahme

Gewichtszunahme, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, geschwächte Immunabwehr, erhöhtes Risiko von Autoimmunstörungen

Libidoverlust, Prostataprobleme, Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn, Haarausfall, verzögerte Wundheilung, häufige Infektionen, erhöhtes Krebsrisiko, Beinkrämpfe, Bluthochdruck, Gewichtszunahme, Knochenschwund

Herzerkrankungen, unregelmäßiger Herzschlag, Gedächtnisverlust, Muskelkrämpfe, Schlafstörungen, erhöhtes Krebsrisiko, Autoimmunstörungen

Herzerkrankungen, unregelmäßiger oder schneller Herzschlag, Knochenabbau, Verwirrtheit, Muskelschwäche, Durst, Beinkrämpfe, häufige Infektionen, Bluthochdruck, Müdigkeit

Müdigkeit, Schwäche, Muskel- und Beinkrämpfe, Gedächtnisverlust, erhöhtes Krebsrisiko, häufige infektionen, Leberschädigung, erhöhtes Herzinfarktrisiko

Schilddrüsenunterfunktion, Depression, Haarausfall, Gewichtszunahme, geschwächte Immunabwehr

Herzerkrankungen, hohes Homocystein, Müdigkeit, Candida, erhöhtes Krebsrisiko, Reizdarm-Syndrom, häufige Infektionen, Haarausfall, Muskelschmerzen, Schwäche, Krämpfe, Schlaflosigkeit, Sehschwierigkeiten

Müdigkeit, Schwäche, Muskelkrämpfe, Gedächtnisverlust, Kurzatmigkeit, erhöhtes Krebsrisiko, häufige Infektionen, Leberschädigung, Herzerkrankungen

Müdigkeit, Schwäche, Muskelkrämpfe, Gedächtnisverlust, erhöhtes Krebsrisiko, häufige Infektionen, Leberschädigung, Herzerkrankung

110

Verbreitete Nährstoffräuber

TYPEN	VERBREITETE MEDIKAMENTE	NEHMEN SIE FÜR DIE EIGENE SICHERHEIT
	Metformin, Metformin und Sitagliptin, Tolazamid, Glipizid	CoQ10, Vitamine B6, B12, Folsäure
Diuretika 	Praktisch alle	B-Vitamine, Vitamin C, Zink, Kalzium, Magnesium, Kalium
Gichtmedikamente	Colchicin	Vitamin A, Vitamin B12, Kalium, Kalzium
Abführmittel	Bisacodyl (Dulcolax)	Kalium, weitere Mineralstoffe
	Mineralöl	Vitamin A, Kalzium, Vitamine D und E, die meisten übrigen Nähr- stoffe
NSAID	lbuprofen, Naproxen, Ketoprofen, Meloxicam	Vitamin C, Folsäure, Eisen
Orale Kontrazeptiva, Hormonersatz- Therapie	Alle östrogenhaltigen Hormon- medikamente zur Empfängnis- verhütung oder gegen Wechsel- jahresbeschwerden	Nützliche Flora, Magnesium, Zink, die meisten Mineralstoffe, B-Vitamine, Vitamin C
Salicylate	Aspirin/Acetylsalicylsäure	Vitamin C, Kalzium, Eisen, Folsäu- re, Panthetin, Protein
Schilddrüsen- medikamente	Levothyroxin, Synthroid	Eisen, Kalzium

Chamotherspeatitha wouden mild in die Liste outgenomen, Obrodel sliere Subtons blone viele Noutliffe entsielen Derm?

.. ODER DIESE KOMPLIKATIONEN KÖNNEN DIE FOLGE SEIN

Herzerkrankungen, hohes Homocystein, häufige Infektionen, Müdigkeit, Anämie, unregelmäßiger Herzschlag, Gedächtnisverlust, erhöhtes Krebsrisiko, Muskelkrämpfe

Osteoporose, Herzerkrankungen, verzögerte Wundheilung, häufige Infektionen, Beinkrämpfe, Depression, Gedächtnisverlust, verminderte Immunabwehr, Sehschwierigkeiten, vergrößerte Prostata, Ödeme, Gewichtszunahme, Haarausfall, Bluthochdruck, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen

Verminderte Immunabwehr, Müdigkeit, Muskelkrämpfe und -schwäche, Ödeme, Gewichtszunahme, Appetitmangel, Herzerkrankungen, Austrocknung, Sehverlust

Sehschwierigkeiten, Bluthochdruck, Knochenabbau, Rachitis, Hörverlust, Herzerkrankungen, Muskelschwäche und Krämpfe

Unregelmäßiger Herzschlag, Herzklopfen, Muskelschwäche und Krämpfe, Müdigkeit, Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme

Herzerkrankung, hohes Homocystein, zervikale Dysplasie, erhöhtes Risiko von Geburtsschäden, Depression, Durchfall, graues Haar, wunde Stellen im Mund, Anämie, häufige Infektionen, Schilddrüsenunterfunktion

Herzerkrankungen, Müdigkeit, Candida, erhöhtes Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko, Reizdarm-Syndrom, Depression, Schlaflosigkeit, verminderte Immunabwehr, Gedächtnisverlust, Reizbarkeit, Nervenschmerzen, Schilddrüsenunterfunktion, Überforderungssyndrom, erhöhtes Brustkrebsrisiko

Müdigkeit, Depression, Osteoporose, brüchige Nägel, Haarausfall, Ödeme, hohes Cholesterin, Herzerkrankungen, Bluthochdruck

Anämie, Schwäche, brüchige Nägel, Reizbarkeit, Müdigkeit, Osteoporose, Zahnverfall, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Schlaflosigkeit, Säurereflux, Verdauungsprobleme, erhöhtes Krebsrisiko