

# Medikamente und Mikronährstoffe

## - Probleme und Gegenmaßnahmen

Medikament	betroffene Mikronährstoffe	Maßnahmen/Einnahme von (pro Tag)
<b>Antidiabetika</b> Metformin	Vitamin B12, Folsäure und Magnesium	Vitamin-B-Komplex hochdosiert (Folsäure 400µg, B12 ≥ 400µg); Magnesium 400mg (als Magnesiumcitrat, Kapseln oder Pulver)
<b>Abführmittel</b> Bisacodyl, Macrogol, Lactulose	Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Zink, Folsäure	Vitamin-B-Komplex mit 400µg Folsäure; Calcium 500-1000mg; Magnesium 300mg; Zink 20mg; kaliumreich essen - <b>keine Einnahme von Kalium in Selbstmedikation!!!</b>
<b>Blutdrucksenker (ACE-Hemmer+Sartane)</b> Ramipril, Enalapril, Captopril, Losartan, Candesartan	Zink Kalium (wird erhöht!)	Zink 20mg Tabl. als Gluconat oder Orotat <b>keine Einnahme von Kalium in Selbstmedikation!!!</b>
<b>Cholesterinsenker (Statine)</b> Simvastatin, Pravastatin, Lovastatin	CoenzymQ10	CoenzymQ10 100-120mg; dazu zur Unterstützung Vitamin D3 Tropfen 3000-4000i.E. <sup>1</sup> und Selen 100µg als Natriumselenit
<b>Harntreibende Mittel (Diuretika)</b> HCT, Furosemid, Torasemid	Magnesium, Kalium, Zink, B-Vitamine	Magnesium 300-400mg; Zink 20mg zus. mit Vit. C; kompletter Vitamin-B-Komplex; <b>Einnahme von Kalium nur nach Überprüfung des Kalium-Spiegels!</b>
<b>Kortisone (Corticosteroide)</b> Prednison, Prednisolon, Hydrocortison, Dexamethason	Calcium, Magnesium, Zink, Kupfer, Chrom, Vitamin C+D	Calcium 500-1000mg; Magnesium 300-400mg; Zink 20mg zus. mit Vitamin C; Vitamin D3 3000-4000 i.E. <sup>1</sup> und Vitamin K2 (MK-7) 1-2µg/kgKG <sup>2</sup> als Tropfen
<b>Magensäureblocker (PPIs)</b> Omeprazol, Esomeprazol, Pantoprazol, Rabeprazol	Folsäure; Vitamin B12, C + D; Calcium, Magnesium, Zink und Eisen	Vitamin-B-Komplex hochdosiert (s.o.); Vitamin D3 3000-4000i.E. Tropfen Calcium 500-1000mg; Magnesium 400mg; Zink 20mg zus. mit Vitamin C; <b>Einnahme von Eisen nur nach Überprüfung des Eisen-Spiegels!</b>

<sup>1</sup> i.E. = internationale Einheiten, Maß für Vitamin D, entspricht 25µg

<sup>2</sup>kgKG = Kilogramm Körpergewicht

### Bitte beachten:

1. Präparate mit möglichst wenig Zusatzstoffen wählen, am besten Reinstoff-Pulver oder Reinstoff-Kapseln nicht so gut: Brausetabletten oder "Direkt"-Pulver. Diese enthalten jede Menge Zusatzstoffe!
2. Mineralstoffe in Form von organischen Salzen einnehmen (als Citrat, Glycinat, Orotat oder Picolinat) diese sind für den Körper wesentlich besser verfügbar als anorganische Salze, wie z.B. Oxide
3. auf Qualität achten. Präparate aus Drogerie- und Supermarkt sind i.A. nach Lebensmittelrecht hergestellt. Dieses stellt wesentlich geringere Anforderungen als das Arzneimittelrecht (Apotheke). Vorsicht im Internet! Nur Produkte kaufen, die man kennt.