

# Mikronährstoffe als Begleitung von medikamentösen Therapien – Eine sinnvolle Ergänzung?

**ESCHEN** Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente können die Verträglichkeit von medikamentösen Therapien verbessern und die Wirksamkeit unterstützen. Je nach Medikamententherapie können Mikronährstoffe die Nebenwirkungen reduzieren und dazu beitragen, dass der Patient die verordnete Therapie dauerhaft einnimmt. Es gibt aber auch medikamentöse Therapien, bei denen Mikronährstoffe mit bestehenden Therapien interagieren können und deshalb nicht als Begleitung empfohlen werden. Wird die Arzneimittel-einnahme mit den falschen Mikronährstoffen begleitet, kann der Therapieerfolg reduziert oder verhindert werden.

Cholesterinsenker wie die Statine sind ein typisches Beispiel. Durch die Hemmung der körpereigenen Synthese von Coenzym Q10 können Nebenwirkungen wie Muskelschmerzen oder Müdigkeit entstehen. Diese Nebenwirkungen korrelieren mit einem tiefen Coenzym Q10 Spiegel. Die Gabe von 50 bis 100mg Coenzym Q10 kann einen positiven Effekt auf die unerwünschten Nebenwirkungen haben. Patienten, die regelmässig Protonenpumpenhemmer einnehmen, können durch die pH-Verschiebung im Magen weniger Vitamin B12, Calcium, Magnesium, Eisen, Vitamin C und Folsäure aufnehmen. Bei einer Langzeiteinnahme von Protonenpumpenhemmer wird deshalb eine re-

Mikronährstoffe (Foto: ZVG)

gelmässige Einnahme dieser Mikronährstoffe empfohlen. Auch während der Chemotherapien können Mikronährstoffen die Nebenwirkungen der Krebsbehandlung reduzieren. Hier muss jedoch je nach Chemotherapie entschieden werden, welche Mikronährstoffe wann eingesetzt werden dürfen. Fischöl, das

häufig von Patienten eingenommen wird, sollte während einer Chemotherapie abgesetzt werden, da es ausgewählte Chemotherapeutika in ihrer Wirksamkeit reduzieren kann. Mikronährstoffe als Begleitung von medikamentösen Dauertherapien sind somit sehr empfehlenswert, um die unerwünschten Wirkungen ei-

nes Arzneimittels zu reduzieren oder die Wirksamkeit zu unterstützen. Die richtigen Mikronährstoffe müssen aber bewusst gewählt und in der richtigen Dosierung über längere Zeit eingenommen werden, um die gewünschte Wirkung zu zeigen. Dafür lohnt es sich, sich von einer Fachperson beraten zu lassen.



**HAUS DER  
GESUNDHEIT**



**PHYSIO-BALANCE**  
Physiotherapie GmbH  
Dania Negele



PRAXIS FÜR KLASSISCHE  
HOMÖOPATHIE  
Désirée Zundel

**JUTTA HOFER**  
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Apothek**  
am St. Martins-Ring

[www.haus-der-gesundheit.li](http://www.haus-der-gesundheit.li)



**Name:**  
Florentina Schädler

Eidg. dipl. Apothekerin

Apothek

am  
St. Martins-Ring

[www.apothek-am-stmartinsring.li](http://www.apothek-am-stmartinsring.li)