



Apothekerin Sabine Ritter
Elisabeth Schittler-Krikonas

Nebenwirkungen *natürlich* behandeln

Bewährte Heilkräuter, Übungen und
Ernährungsempfehlungen

So lindern Sie unerwünschte
Wirkungen von Medikamenten

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Apothekerin Sabine Ritter/Elisabeth Schittler-Krikonas
Nebenwirkungen natürlich behandeln – Bewährte Heilkräuter, Übungen und Ernährungsempfehlungen
E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-404-5
(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-403-8, 1. Auflage 2017)

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Sabine Ritter** 194, 196, 197, 199 o., 200, 202, 203, 204, 205, 206, 208 o., 209 o., 210, 212, 216, 217, 218, 220, 222, 223, 224, 225, 228, 229, 231, 232, 235, 238, 239, 241, 243, 244, 245, 247, 248, 250, 252, 255, 258, 259, 261, 265, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 274, 275, 276, 279, 280

© **Fotolia** 2: drubig-photo; 6, 136–137: nullplus; 36: Luna; 79: Corinna Gisseman; 146: womue; 148/U2: Catia.M; 150: Y's harmony; 165: tbel; 169: Schwoab; 170: Quade; 172: Barbara Pheby; 173: Dan Kosmayer; 176: azurita; 178: juliedeshais; 180: noloney; 182: anna_shepulova; 183: aquariagirl1970; 185: emuck; 192: Africa Studio; 193: MovingMoment; 199: VRD; 201/U3: Maren Winter; 236: goldbany; 240: ksu_ok; 243: natmat; 251: Natalia Pyzhova; 253: skymoon13; 262: Angel Simon; 278: meineurlaubswelt

© **Can Stock Photo** 5, 18–19: ankohl; 7, 13, 186–187: racorn; 8, 24, 162: marilyna; 15: aletia; 17/U3: gina_sanders; 20, 151: Subbotina; 23: 4774344sean; 27: ScantyNebula; 28: gajdamak; 32: Elenathewise; 56/U2: aprilphoto; 72, 221, 260, 266: LianeM; 82: ESchweitzer; 95: showface; 98: BWfolsom; 103: sierpniowka; 110: stoon; 117: ajt; 122: sriba3; 124: mayu85; 129: Neirfy; 132: khunaspix; 138, 143: Deklofenak; 153: ifong; 154: Geografika; 158: buriy; 163: VitalinaR; 168: natashamam; 174: ribeiroantonio; 188: JanPietruszka; 191: kerdkanno; 208 u.: scis65; 209 u.: sinnawin; 211 o.: tongdang; 211 u.: RaptorCaptor; 213: justinb; 214: Sam999; 215: iskander1; 226: Potapenko86; 227: Stramyk; 249: ChiccoDodIFC; 254: jojoo64; 256: Teamarbeit; 263 o.: All32; 263 u.: kaprik 264: Jochen; 281: artush

Haftungsausschluss

Die Autorinnen haben mit großer Sorgfalt überprüft, dass alle Informationen in diesem Buch dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Dennoch können Fehler unterlaufen sein. Zudem unterliegen die Erkenntnisse der Medizin einem ständigen Wandel. Daher wird von den Autorinnen oder dem Verlag keine Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen oder für irgendwelche Schäden materieller und ideeller Art übernommen, die aufgrund von Benutzung oder Nichtbenutzung dieses Buchs oder durch Benutzerfehler entstehen.

Es würde den Rahmen dieses Buches sprengen, alle Gegenanzeigen für bestimmte Ratschläge aufzulisten. Der Leser wird vielmehr ausdrücklich aufgefordert, vor der Anwendung der hier erwähnten Ratschläge unter besonderer Berücksichtigung der von ihm eingenommenen Medikamente durch Rücksprache mit seinem behandelnden Arzt zu klären, ob die hier unterbreiteten Ratschläge für ihn aufgrund seines persönlichen Gesundheitszustands geeignet sind. Ferner sollte immer der Beipackzettel der Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel sorgfältig gelesen werden, um mögliche Gegenanzeigen im Vorfeld auszuschließen. Bei einer etwaigen Verschlechterung der Beschwerden sollte immer umgehend ärztlicher Rat eingeholt werden.

Allgemeiner Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Personenbezeichnungen verzichtet. Sämtliche Sprachvarianten gelten daher für beide Geschlechter gleichermaßen.

Inhalt

Einleitung	8
Wohlbefinden mit Medikamenten – geht das?	8
Keine Wirkung ohne Nebenwirkung	10
So nehmen Sie Medikamente richtig ein	14



Natürliche Hilfe bei Nebenwirkungen

Selbsthilfe leicht gemacht	20
Bausteine individuell zusammenstellen	21
Die Kräuter	24
Nahrungsergänzungsmittel und Co.	25
Informationen im Internet	26
Wechselwirkungen mit Medikamenten	27
Wann sollten Sie zum Arzt gehen?	28
Checkliste	29
Nebenwirkungen lindern	32
Schwäche, Müdigkeit und Schläfrigkeit	33
Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ..	37
Appetitlosigkeit, Übelkeit, Völlegefühl und Erbrechen	37
Hunger und Gewichtszunahme	39
Sodbrennen, Gastritis und Magenschmerzen	42
Bauchschmerzen, Blähungen und Krämpfe	45
Durchfall und weicher Stuhlgang	48
Verstopfung	51
Mineralstoff- und Vitaminmangel ..	54
Eisen	54
Andere Mineralstoffe und Vitamine ..	58
Anstieg der Blutfettwerte	60
Anstieg des Blutzuckerspiegels	64
Beschwerden von Mund und Atemwegen	68
Entzündungen der Mundschleimhaut ..	68
Heiserkeit, Hustenreiz und trockene Schleimhäute	70
Verschleimte Atemwege	72
Glieder-, Muskel- und Gelenkschmerzen	75
Hautveränderungen	82
Trockenheit und trockene Ekzeme ..	85
Akne, Furunkel und andere Entzündungen der Haut	87

Herz-Kreislauf-Beschwerden	89	Schwitzen oder Nachtschweiß	123
Krampfadern, Venenschwäche und Hämorrhoiden	96	Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen	125
Kältegefühl	101	Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen	127
Infektanfälligkeit	104	Störungen beim Wasserlassen	131
Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit	108	Häufiger Harndrang und nächtliches Wasserlassen	131
Kopfschmerzen und Migräne	111	Miktionsstörungen, Harnverhalt und Wasseransammlungen (Ödeme)	133
Erhöhte Leberwerte	116		
Menstruationsbeschwerden	118		
Schmerzhafte Menstruation	118		
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	120		
			
			
			



Aktiv werden für die Gesundheit

Methoden und Techniken	138
Atemtechniken	138
Bewegungstherapie	141
Entspannungsmethoden	144
Massagetechniken	147
Ölziehen	148
Wechselduschen	149
Ernährung und Wohlbefinden	151
Checkliste Ernährung	152
Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und der Nahrung	155
Rezeptideen für den Start	162
Anregungen für ein warmes Frühstück	162
Die wärmende Kraft der Suppen	169
Schnelle vegetarische Küche im Alltag	173
Brotaufstriche selbst gemacht	183



Selbsthilfe mit Kräutern

Kräuter-Know-how 188

Mögliche Unverträglichkeit	188
Fertige Zubereitungen und Bezugsquellen	189
Anwendung und Dosierung der Kräuter	191
Lagerung	192

Kräuter von A bis Z 194

Anis	194	Hopfen	224	Pestwurz	254
Artischocke	196	Ingwer	225	Pfefferminze	255
Baldrian	197	Isländisches Moos... ..	227	Quecke	258
Bohnen	199	Johannisbeere, schwarze	228	Ringelblume	259
Brennnessel	200	Johanniskraut	229	Rosmarin	261
Buchweizen	202	Kalmus	231	Roskastanie	263
Eibisch	203	Kamille	232	Salbei	264
Engelwurz	204	Kardamom	234	Schachtelhalm	265
Feldstiefmütterchen ..	205	Königskerze	235	Schafgarbe	267
Fenchel	206	Kümmel	236	Spitzwegerich	268
Frauenmantel	208	Kürbissamen	238	Steinklee	269
Gänseblümchen	209	Lavendel	239	Taubnessel, weiße ...	270
Gänsefingerkraut ...	210	Lein	241	Tee, grüner und schwarzer	271
Galgant	211	Liebstöckel	243	Thymian	272
Ginkgo	212	Linde	244	Vogelmiere	274
Ginseng	214	Löwenzahn	245	Wacholder	275
Goldrute	216	Malve	247	Weide	276
Hafer	217	Mariendistel	248	Weinlaub, rotes	278
Hagebutte bzw. Hundsrose	218	Mäusedorn	249	Weißdorn	279
Heidelbeere	220	Melisse	250	Zaubernuss	280
Herzgespann	222	Mutterkraut	252	Zimt	281
Holunder	223	Passionsblume	253		

Quellen	284
Register	285



Einleitung

Bei der Lektüre des Beipackzettels von Medikamenten läuft uns Lesern nicht selten ein Schauer über den Rücken. Die Aufzählung der unerwünschten Wirkungen eines Medikaments erweckt manchmal den Eindruck, man solle schädliches Gift und keine heilende Medizin schlucken. Skeptiker nehmen dann unter Umständen die vom Arzt verordneten Präparate gar nicht erst ein, weil sie sich nicht vorstellen können, dass sie dies unbeschadet überstehen. Vornehmlich lindern Medikamente jedoch Beschwerden!

Wohlbefinden mit Medikamenten – geht das?

»Bis zu 25 000 Todesfälle durch Medikamente« lautete am 27.5.2010 eine Überschrift in der Süddeutschen Zeitung. Nicht nur Nebenwirkungen von Medikamenten wurden dafür verantwortlich gemacht, sondern auch Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Arzneistoffen. Genauere Zahlen gibt es dazu bis heute nicht. Daher sollte man bei schweren Nebenwirkungen immer sofort den behandelnden Arzt informieren und niemals versuchen, seine Beschwerden im Selbstversuch zu lindern!

Nicht jeder leidet unter Nebenwirkungen von Medikamenten, weil Lebensstil, Ernährung, Krankheiten und Konstitution unterschiedliche Anfälligkeiten begünstigen können.

Selbsthilfe ist nur bei leichten unerwünschten Wirkungen empfehlenswert! Aus diesem Grund werden Sie einige mögliche Nebenwirkungen in diesem Buch vermissen und stellenweise Warnhinweise erhalten, die Sie darüber informieren, welche Symptome keine leichte Nebenwirkung sind.

Richtet man die Aufmerksamkeit auf die Nebenwirkungen von Medikamenten, übersieht man allerdings allzu leicht, dass Arzneimittel in der Regel die Lebensqualität vieler Patienten erheblich verbessern und ihre Lebenserwartung teilweise deutlich verlängern. Für alle Skeptiker der Schulmedizin oder Anwender von Medikamenten gleich noch eine gute Nachricht: Nicht jeder leidet unter Nebenwirkungen, und nicht alle beschriebenen Nebenwirkungen treten bei ein und demselben Patienten auf!

Doch wie kommt es eigentlich, dass Nebenwirkungen von Medikamenten nicht alle Menschen betreffen, die sie einnehmen? Im Grunde verhält es sich mit Medikamenten nicht anders als mit vielen anderen Einflüssen im Leben: Jeder Mensch ist ein Unikat mit einzigartigen Stärken und Schwächen.

Beispiele hierfür gibt es viele: Während der eine unter der Kälte im Winter leidet, belastet den anderen die Hitze im Sommer. Was den einen ärgert, lässt den anderen völlig kalt. Ähnlich können auch Lebensstil und Ernährung das Wohlbefinden ganz unterschiedlich beeinflussen. Ist es vor diesem Hintergrund noch verwunderlich, dass verschiedene Menschen auf die Einnahme von Medikamenten unterschiedlich reagieren? Konstitution, Krankheiten, Lebensstil und Ernährung haben neben vielem anderen dazu beigetragen, dass sich individuelle Anfälligkeiten entwickelt haben, die sich nicht nur bei der Einnahme von Arzneimitteln zeigen.

Es ist jedoch möglich, die Auswirkungen der unerwünschten Wirkungen von Medikamenten zu lindern! Denn auch wenn es sich teilweise nur um sogenannte Befindlichkeitsstörungen handelt, so können sie die Lebensqualität doch spürbar beeinträchtigen. Um sie zu lindern, eignen sich vor allem Kräuter und naturheilkundliche Präparate in Verbindung mit einigen gezielten Änderungen der Lebensführung und der Ernährung. Wenn Sie Ihren Körper auf diese Weise unterstützen, leiden Sie wahrscheinlich seltener oder weniger ausgeprägt unter Nebenwirkungen. Nutzen Sie das Wissen der Alternativmedizin, damit Sie sich während Ihrer schulmedizinischen Behandlung besser fühlen!

Sie erhalten Medikamente aufgrund einer Erkrankung. Wenn Sie weitermachen wie bisher, wird sich nichts ändern. Werden Sie aktiv!

Gesundheit ist kein statischer Zustand. Gesundheit und Krankheit verhalten sich vielmehr wie zwei entgegengesetzte Pole zueinander – mit fließendem Übergang vom einen zum anderen Extrem. Schulmedizin und Naturheilkunde können gemeinsam manchmal stärker sein als jede Disziplin für sich allein. Davon profitieren Sie als Patient, indem Ihr Wohlbefinden mit Medikamenten zunimmt.

Keine Wirkung ohne Nebenwirkung

Unser Wohlbefinden ist ein Balanceakt – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Alles, was wir tun oder unterlassen, kann erwünschte wie unerwünschte Wirkungen haben. Jede Tätigkeit bis hin zum Nichtstun hinterlässt Spuren. Schläft man aus, fühlt man sich meist erholt, manchmal aber auch gerädert. Treibt man Sport, hat man im Anschluss vielleicht erst

einmal einen klaren Kopf, doch am nächsten Tag folgt bei dem einen oder anderen ein unangenehmer Muskelkater. Ähnlich verhält es sich mit der Nahrungsaufnahme. Lebensmittel sättigen nicht nur, sie können auch Auswirkungen haben, die mal mehr, mal weniger angenehm sind.

Es ist also kein Wunder, dass dies auch auf Medikamente zutrifft. Im Unterschied zu Produzenten von Nahrungsmitteln oder den Betreibern von Fitnessstudios müssen die Hersteller von Arzneimitteln allerdings die bekannten Nebenwirkungen im Beipackzettel angeben. Allerdings treten manche unerwünschte Wirkungen bei vielen mit einem Medikament behandelten Menschen auf, während andere nur bei wenigen beobachtet werden. Deshalb wird ihre Häufigkeit im Beipackzettel kategorisiert:

Sehr häufig: Mehr als zehn Prozent der behandelten Patienten leiden unter den beschriebenen Beschwerden; d. h. mindestens einer von zehn Anwendern.

Häufig: Weniger als zehn Prozent, aber mehr als ein Prozent der behandelten Patienten leiden unter den deklarierten Symptomen; d. h. einer bis zehn von 100 Anwendern.

Gelegentlich: 1–0,1 Prozent der behandelten Patienten leiden unter den erwähnten Beschwerden; d. h. einer bis zehn von 1000 Anwendern.

Selten: 0,1–0,01 Prozent der behandelten Patienten sind von den aufgeführten Symptomen betroffen; d. h. einer bis zehn von 10 000 Anwendern.

Sehr selten: Weniger 0,01 Prozent der behandelten Patienten erleiden die geschilderten Beschwerden; d. h. weniger als einer von 10 000 Anwendern.

Arzneistoffe regulieren Krankheitsprozesse, beeinflussen dadurch aber manchmal auch erwünschte Abläufe in anderen Bereichen des Körpers und verursachen so Nebenwirkungen.

Die moderne Wissenschaft bemüht sich sehr erfolgreich darum, immer besser zu verstehen, welche Abläufe an einem Krankheitsgeschehen beteiligt sind. Sie untersucht minutiös, wie die vielen Zahnräder im Getriebe des menschlichen Organismus beim Gesunden ineinandergreifen. Die erwünschte Wirkung von Arzneimitteln resultiert zum Teil daraus, dass Medikamente bestimmte Vorgänge im Körper unterdrücken. Diese Prozesse werden gezielt gedrosselt, um den Schaden zu minimieren, den ein aus dem Ruder laufendes, krank machendes Geschehen nach sich zieht. Andere Arzneimittel ersetzen fehlende Stoffe, um einen Mangel auszugleichen. Darüber hinaus gibt es Wirkstoffe, die geschwächte Vorgänge wieder in Schwung bringen. Der Nutzen eines Medikaments besteht also im Grunde darin, Krankheitsprozesse gezielt zu manipulieren bzw. zu regulieren.

Leider hat dies nebenbei auch Auswirkungen auf durchaus erwünschte Abläufe in anderen Bereichen des Körpers, weil die Zahnräder in dem fein abgestimmten Getriebe des Menschen nicht nur mit *einem* Rädchen in Verbindung stehen. Diese Nebenwirkungen sind also eine logische Konsequenz der Wirkung. Einige Nebenwirkungen sind aber auch unspezifischer Natur und eher Folge individueller Anfälligkeiten. Zudem hängt das Ausmaß der unerwünschten Wirkungen auch von der Dosierung, der Darreichungsform und der Anwendungsdauer eines Medikaments ab.

Viele Patienten verfügen über ausreichende Reserven und werden daher nicht oder nur wenig durch die Einnahme von Medikamenten beeinträchtigt. Sie profitieren vor allem vom Nutzen des Medikaments. Andere dagegen sind aufgrund von individuellen Schwächen besonders anfällig für Nebenwirkungen.



Zögern Sie nicht, bei Unklarheiten nachzufragen.

Einige Patienten beobachten sich wiederum argwöhnisch, wenn sie ein Medikament eingenommen haben, und warten förmlich darauf, dass ihre Beschwerden abgelöst werden durch all das, was der Beipackzettel an »Alternativen« zu bieten hat. Statt sich zu freuen, dass es ihnen besser geht, leiden sie unter den beschriebenen Nebenwirkungen einfach nur deshalb, weil sie darüber gelesen haben. Fachleute bezeichnen dieses Phänomen als »Nocebo-Effekt«.

Lesen Sie den Beipackzettel, informieren Sie sich, aber fürchten Sie sich nicht vor den möglichen Risiken! Diejenigen Patienten, die ein erhöhtes Risiko für Komplikationen haben, bekommen die entsprechenden Medikamente normalerweise nicht verordnet! Informieren Sie Ihren Arzt deshalb vollständig über Ihre Beschwerden, damit er für Sie geeignete Arzneistoffe auswählen kann. Sprechen Sie außerdem über Ihre Ängste und eventuelle Vorerfahrungen mit anderen Medikamenten, damit er auch diese bei seinen Verordnungen berücksichtigen kann.

So nehmen Sie Medikamente richtig ein

Lesen Sie den Beipackzettel immer genau durch. Sie finden dort wichtige Hinweise zur Einnahme Ihres Medikaments sowie Informationen zu Nahrungsmitteln, die Sie im Zusammenhang mit der Einnahme des Arzneistoffs meiden sollten. Zögern Sie bei Unklarheiten nicht, bei Ihrem Arzt oder Apotheker nachzufragen. So können Sie einen wichtigen Beitrag zur Verhinderung von Nebenwirkungen leisten.

Medikamente und Mahlzeiten – das sollten Sie beachten

Wann Sie Ihr Medikament am besten nehmen, können Sie im Beipackzettel nachlesen. Dabei gilt für Arzneimittel, die Sie schlucken müssen:

Halten Sie bei
Unklarheiten oder
Nebenwirkungen
immer Rücksprache
mit Ihrem Arzt.

- ⚠ Sollen Sie Ihr Medikament **nüchtern** einnehmen, dann bedeutet dies, dass Sie es ein bis zwei Stunden vor oder zwei bis drei Stunden nach dem Essen nehmen sollen, damit der Magen leer ist, wenn Sie das Medikament schlucken.
- ⚠ Wenn Sie Medikamente **vor dem Essen** nehmen sollen, bedeutet dies, dass Sie diese mindestens 30 Minuten – in Einzelfällen auch ein bis zwei Stunden – vor einer Mahlzeit einnehmen sollen, damit der Magen leer ist und die Aufnahme des Wirkstoffs im Magen-Darm-Trakt durch die Nahrung nicht behindert wird.
- ⚠ Medikamente, die Sie **zum Essen** nehmen sollen, können Sie direkt davor, während der Mahlzeit oder direkt im Anschluss nehmen.

⚠ Wenn Sie ein Medikament **nach dem Essen** einnehmen sollen, dann bedeutet dies, dass Sie mindestens zwei Stunden warten sollten, bis Sie es nehmen. Milch- und Vollkornprodukte sollten Sie in der Regel frühestens zwei Stunden nach einer Medikamenteneinnahme zu sich nehmen.

Hinweise speziell für Senioren

Zwei Medikamentenlisten befassen sich ausschließlich mit Arzneistoffen, die für Senioren geeignet bzw. nicht geeignet sind: Die »FORTA-Liste« klassifiziert Pharmaka nach Alterstauglichkeit. Sie ist ein Gemeinschaftsprojekt der Medizinischen Fakultäten der Universitäten Heidelberg und Mannheim (www.umm.uni-heidelberg.de/ag/forta/). In dieser Liste finden Sie diejenigen Arzneistoffe, die für Senioren in der Regel unbedenklich sind, sofern keine individuellen Gegenanzeigen vorliegen.

In der »Priscus-Liste« werden dagegen diejenigen Wirkstoffe aufgeführt, die Senioren nicht einnehmen sollten (www.priscus.net), weil sie beispielsweise häufiger von unerwünschten Wirkungen betroffen sind. Partner des Forschungsverbunds »Priscus« sind die Lehrstühle der Universitäten in Bielefeld, Bochum, Hannover, Münster und Witten/Herdecke. Im Internet bietet die Deutsche Seniorenliga e. V. auf der Webseite <http://medikamente-im-alter.de> ausführliche Erläuterungen zu diesem Thema.

Gleichen Sie die von Ihnen eingenommenen Medikamente mit diesen Listen ab, und sprechen Sie bei Fragen mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Unerwünschte Wirkungen von Medikamenten, die für Sie nicht geeignet sind, sollten Sie nicht selbst behandeln!



Beachten Sie die Hinweise zu möglichen Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und Medikamenten (→ Seite 155 ff.).

Schlucken Sie Tabletten, Kapseln oder Dragees mit aufrechtem Oberkörper immer mit einem Glas Leitungswasser – nie mit einem alkoholischen Getränk, mit Milch, Tee, Kaffee oder Fruchtsaft, es sei denn, Ihr Arzt hat Sie ausdrücklich dazu aufgefordert. Diese Getränke können die Wirksamkeit vieler Arzneistoffe oder deren Aufnahme aus dem Darm ebenso verändern wie Mineralwasser. Das gilt auch für einzunehmende Säfte oder Tropfen. Warten Sie daher je nach Wirkstoff und Getränk 30 Minuten bis zwei Stunden nach der Einnahme eines Medikaments, bis Sie diese zu sich nehmen, oder verzichten Sie im Einzelfall ganz darauf.

Der richtige Einnahmerhythmus

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Medikamente in gleichmäßigen Abständen einnehmen. Wenn Sie diese

- ▲ **einmal täglich** einnehmen, sollten Sie etwa einen 24-Stunden-Abstand einhalten,
- ▲ **zweimal täglich** einnehmen, sollten Sie einen 12-Stunden-Abstand einhalten,
- ▲ **dreimal täglich** einnehmen, sollten Sie einen 8-Stunden-Abstand einhalten,
- ▲ **viermal täglich** einnehmen, sollten Sie idealerweise einen 6-Stunden-Abstand einhalten.

Sie verhindern so starke Schwankungen der Wirkstoffkonzentration im Blut. Durch zu kurze Zeitabstände kann die Wirkstoffkonzentration vorübergehend zu hoch sein, wodurch das Risiko für Nebenwirkungen ansteigt. Sind die Abstände zu lang, wird die erwünschte Wirkung unterbrochen.

Arzneimittelwechselwirkungen

Je größer die Zahl der verschiedenen Wirkstoffe ist, die Sie einnehmen, desto größer ist auch das Risiko von Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Stoffen – und natürlich auch mit Nahrungsmitteln, Kräutern oder Nahrungsergänzungsmitteln. Wirkungen können sich dann unter Umständen gegenseitig aufheben oder verstärken. Leider können sich auch unerwünschte Wirkungen gegenseitig verstärken.

Informieren Sie daher jeden Arzt und Heilpraktiker, den Sie aufsuchen, über alle Medikamente, die Sie einnehmen! Außerdem sollten Sie beim Erwerb von rezeptfreien Wirkstoffen, von Nahrungsergänzungsmitteln oder Kräutern den Apotheker über Ihre Medikamente in Kenntnis setzen, damit Sie ein Präparat erhalten, das in Ihrem Fall geeignet ist. Legen Sie einen Medikamentenpass mit allen Arzneistoffen, Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln an, den Sie immer mit sich führen, dann vergessen Sie keinen Wirkstoff bei Ihrem Arzt zu erwähnen.

Beachten Sie ferner alle diesbezüglichen Hinweise im Beipackzettel, und meiden Sie alle dort erwähnten Nahrungsmittel, Kräuter oder andere Präparate!





A close-up photograph of various green herbs, including rosemary and sage, with a green text overlay. The herbs are vibrant green and appear fresh. The text overlay is a semi-transparent green rectangle with white text.

Natürliche Hilfe bei Nebenwirkungen



Selbsthilfe leicht gemacht

Informieren Sie immer zuerst Ihren behandelnden Arzt, wenn Sie Nebenwirkungen im Zusammenhang mit einer Medikamenteneinnahme beobachten. Nur wenn Ihr Arzt keine Bedenken bezüglich der Fortsetzung der Behandlung hat, spricht nichts dagegen, dass Sie versuchen, Ihre Beschwerden selbst zu lindern. Setzen Sie Ihren Arzt jedoch immer von Kräutern oder anderen Produkten, die Sie einnehmen, in Kenntnis, damit er Ihnen fachlich zur Seite stehen kann!

Die Empfehlungen auf den folgenden Seiten dienen, sofern nicht anders angegeben, der Linderung bereits eingetretener unerwünschter Wirkungen von Arzneimitteln. Aber natürlich eignen sie sich auch zur Vorbeugung bzw. zur Behandlung dieser Beschwerden unabhängig von einer Medikamenteneinnahme. Bitte erwarten Sie von diesen Ratschlägen aber keine Wunder! Der Erfolg wird sich nicht über Nacht einstellen, sondern nach und nach. Haben Sie also etwas Geduld!

Wichtig!

Im Falle einer Verschlechterung Ihres Befindens suchen Sie bitte immer umgehend Ihren Arzt auf und stimmen Ihr weiteres Vorgehen mit ihm ab!

Bausteine individuell zusammenstellen

Die Vorschläge sind im folgenden Abschnitt jeweils in Rubriken aufgeteilt:



Lebensführung



Ernährung



Kräuter



Nahrungsergänzungsmittel
und Co.



Tipps



Hilfe aus dem Internet

Die verschiedenen Ratschläge sind Bausteine, die Sie beliebig miteinander kombinieren können. So können Sie Ihre Hilfe zur Selbsthilfe individuell zusammenstellen.

Beginnen Sie mit je drei bis fünf Maßnahmen aus den Bereichen Lebensführung und Ernährung. Kombinieren Sie diese nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker mit einzelnen Kräutern und/oder einem der naturheilkundlichen Präparate. Sollten Sie keine Kräuter oder andere Produkte nehmen können oder wollen, erhalten Sie unter den Kategorien »Tipps« und »Hilfe aus dem Internet« weitere Ratschläge. Alternativ können Sie auch erst einmal nur Ihre Lebensführung und Ernährung ändern und vornehmlich mehrere Anregungen aus diesen beiden Rubriken aufgreifen. Wenn Sie mehrere Beschwerden abdecken wollen, greifen Sie Empfehlungen aus allen Bereichen auf. Bevorzugen Sie in diesem Fall Ratschläge, die sowohl das eine als auch das andere Leiden lindern können.

Zeitlich befristete Medikamenteneinnahme

Bei einer vorübergehenden medikamentösen Behandlung können Sie die Bausteine nach und nach absetzen, wenn es Ihnen wieder gut geht und die Therapie beendet ist. Idealerweise behalten Sie Ihr Selbsthilfeprogramm jedoch ein bis zwei Wochen über die Medikamenteneinnahme hinaus bei, um eventuellen Nachwirkungen vorzubeugen. Wenn Sie die Hinweise unter Lebensführung und Ernährung dauerhaft beachten, erhöhen Sie die Chancen, dass Sie beim nächsten Mal von den entsprechenden Nebenwirkungen verschont bleiben.

Unbefristete Behandlung

Langfristige Medikamenteneinnahme



Kontinuierliche Anpassung der Lebensführung

Kontinuierliche Ernährungsumstellung

Behandlungsintervalle mit Kräutern bei Bedarf

Behandlungsintervalle mit Nahrungsergänzungsmitteln bei Bedarf

Sollten Sie Medikamente langfristig einnehmen, beachten Sie bitte folgende Hinweise: Den Schwerpunkt der von Ihnen ausgewählten Maßnahmen sollten Änderung der Lebensführung und der Ernährung bilden. Befolgen Sie diese Ratschläge langfristig – mindestens solange Sie die entsprechenden Medikamente einnehmen.

Bleibt der gewünschte Erfolg zwei bis vier Wochen nach dem Start Ihres Programms aus, stellen Sie sich andere Bausteine zusammen, oder nehmen Sie weitere hinzu – vornehmlich aus den Rubriken Lebensführung und Ernährung. Halten Sie außerdem Rücksprache mit Ihrem Arzt. Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel können Sie zusätzlich für zeitlich begrenzte Behandlungsintervalle einnehmen.

Haben Sie Zweifel, ob Ihr Bemühen sich lohnt? Dann kehren Sie doch versuchsweise zu Ihren alten Gewohnheiten zurück: Sie werden sich vielleicht wundern, wie schnell sich Ihr Befinden verschlechtert, obwohl es sich so langsam verbessert hat!

Bleiben Sie zuversichtlich!

Bevor Sie sich nun mit den möglichen unerwünschten Wirkungen von Medikamenten und den verschiedenen Bausteinen zu ihrer Linderung befassen, machen Sie sich bitte eines bewusst: Wenn Sie einen Beipackzettel lesen und schon bei der Lektüre denken, dass Sie diese Nebenwirkung ganz sicher bekommen werden, erhöhen Sie die Chancen, dass es so kommt!

Drehen Sie dieses Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung um, und machen Sie es sich zunutze! Seien Sie optimistisch, dass die verordneten Medikamente und die von Ihnen ausgewählten Bausteine helfen werden!





Die Kräuter

Hinweise zur Zubereitung der Kräuter sowie Anwendungsbeschränkungen und Wechselwirkungen mit Medikamenten finden Sie in den jeweiligen Pflanzenporträts im Abschnitt »Kräuter von A bis Z« (→ Seite 194 ff.). Beachten Sie bei der Auswahl der Kräuter mögliche Nebenwirkungen, und meiden Sie Kräuter, die den Magen belasten, wenn Sie beispielsweise ohnehin zu Magenproblemen neigen.

Starten Sie mit maximal drei Kräutern, und trinken Sie mal den einen, mal den anderen Tee, oder mischen Sie die Kräuter. Wenn Sie sich anfangs nur für ein Kraut entscheiden, wechseln Sie dieses nach sechs Wochen. Setzen Sie bei Unverträglichkeit die Kräuter sofort ab, und beachten Sie die Hinweise auf Seite 188 ff.

Nach etwa zwölf Wochen können Sie die Kräuter versuchsweise ganz weglassen. Setzen Sie sie phasenweise erneut für bis zu zwölf Wochen ein, wenn sich Ihre Beschwerden wieder verschlechtern. Es gibt Kräuter, die man grundsätzlich nur für einen begrenzten Zeitraum anwenden sollte. Informationen hierzu finden Sie zusammen mit Anwendungsbeschränkungen in den Pflanzenporträts (→ Seite 194 ff.). Tauschen Sie diese Kräuter rechtzeitig gegen ein anderes Kraut aus der jeweiligen Liste aus. Wenn Sie länger als zwölf Wochen Kräuter anwenden wollen, sollten Sie diese regelmäßig durchwechseln.

Vielleicht vermissen Sie hier die eine oder andere Heilpflanze. Das bedeutet nicht, dass sie weniger effektiv ist. Mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten oder andere Anwendungsbeschränkungen können jedoch ein Grund sein, weshalb sie hier nicht aufgenommen wurden.

Nahrungsergänzungsmittel und Co.

Unter diesem Stichwort sind naturheilkundliche Präparate zusammengefasst. Nahrungsergänzungsmittel sind Substanzen, die man auch mit einer ausgewogenen Ernährung aufnehmen kann. Dennoch besteht bei dem ein oder anderen unter Umständen ein Mangel. Dies kann im Einzelfall beispielsweise Folge einer einseitigen Ernährung, der Lebensweise, einer Erkrankung oder der medikamentösen Behandlung sein. Nahrungsergänzungsmittel werden zwar als Tabletten, Dragees oder Pulver angeboten, sind aber keine Medikamente und daher nicht zur Behandlung von Krankheiten zugelassen. Deshalb unterliegen sie auch keinem so strengen Zulassungsverfahren.

Reformhaus, Drogerie oder Apotheke?

Häufig werden verschiedene Präparate auch in Reformhäusern oder Drogeriemärkten angeboten. Bitte bedenken Sie: In der Apotheke bekommen Sie Medikamente (auch solche, die nicht verschreibungspflichtig sind) und Nahrungsergänzungsmittel, außerhalb der Apotheke nur Nahrungsergänzungsmittel. Medikamente dienen der Verhütung oder Heilung von Erkrankungen und unterliegen viel strengeren Kontrollen als Nahrungsergänzungsmittel. Diese richten sich nach den Bestimmungen des Arzneimittelrechts. Bei Nahrungsergänzungsmitteln handelt es sich definitionsgemäß um Lebensmittel.

Der gleiche Wirkstoff kann aber auch als Medikament in der Apotheke verfügbar sein – je nach Hersteller, Dosierung und Zulassungsverfahren.

Nahrungsergänzungsmittel und andere naturheilkundliche Präparate eignen sich meist für eine Anwendung als Kur.

Einzelheiten zur Dosierung, zu Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sowie möglichen Wechselwirkungen mit Medikamenten entnehmen Sie bitte den Angaben im Beipackzettel. Beachten Sie zudem die Hinweise auf Seite 27 f.



Informationen im Internet

Am Ende eines jeden inhaltlich in sich abgeschlossenen Abschnitts finden Sie Links zu Internetseiten, auf denen Sie sich ausführlicher (aus Sicht der Schulmedizin) zum Thema informieren können. Häufig erhalten Sie dort auch kostenlose Broschüren oder Flyer zu Arzneimitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Kräutern mit weiteren Ratschlägen zum Herunterladen.

Unabhängig von bestimmten Beschwerden erhalten Sie detaillierte Informationen zu Arzneimitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Kräutern auch hier:

- + Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information: www.pharmnet-bund.de
- + Kooperation Phytopharmaka:
www.koop-phyto.org/arzneipflanzenlexikon
- + Unabhängiges Medikamenten- und Gesundheitslexikon der Schweiz: www.pharmawiki.ch
- + European Medicines Agency (EMA):
www.ema.europa.eu/ema
- + Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.:
www.biokrebs.de

Wechselwirkungen mit Medikamenten

Lesen Sie Packungsbeilagen immer gründlich! Befolgen Sie auch alle Hinweise zu möglichen Wechselwirkungen mit Nahrungsmitteln, die Sie im Beipackzettel erhalten!

Sofern den Autorinnen Wechselwirkungen der Kräuter mit Arzneistoffen bekannt sind, wurden sie in den Pflanzenporträts erwähnt. Es gibt jedoch regelmäßig neue Erkenntnisse zu diesem Thema. Je mehr Medikamente Sie bereits nehmen, desto größer ist auch das Risiko für Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Arzneistoffen, aber auch mit Nahrungsmitteln, Kräutern oder Nahrungsergänzungsmitteln. Fragen Sie daher bitte immer vor der Anwendung von Kräutern oder naturheilkundlichen Präparaten bzw. Nahrungsergänzungsmitteln begleitend zu Medikamenten zuerst Ihren Arzt oder Apotheker nach möglichen Wechselwirkungen. Das gilt bei einer Chemotherapie, immunsuppressiven oder antimikrobiellen Behandlung ebenso wie bei jeder anderen medikamentösen Behandlung, da viele Kräuter, Naturprodukte und sogar Vitamine – auch wenn dies hier nicht erwähnt ist – die Wirkung einer schulmedizinischen Therapie beeinträchtigen können! Auch im Beipackzettel der Medikamente und der naturheilkundlichen Präparate bzw. Fertigarzneimittel von Kräutern sind mögliche Wechselwirkungen aufgelistet (→ Seite 155 ff.)





Wenden Sie sich bei Beschwerden immer zuerst an Ihren Arzt!

Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Beim ersten Auftreten von Nebenwirkungen, anhaltenden Beschwerden oder einer Verschlechterung Ihres Befindens wenden Sie sich bitte immer umgehend an Ihren behandelnden Arzt!

Unter diesen Telefonnummern bekommen Sie Hilfe, wenn Arztpraxen geschlossen sind.

➕ Telefonnummer für medizinische Notfälle:

112

➕ Telefonnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes:

116 117

Viele Ärzte stehen der Naturheilkunde heutzutage sehr aufgeschlossen gegenüber. Informieren Sie Ihren Arzt daher, wenn Sie Ihre Beschwerden eigenständig behandeln. Nur so können Schulmedizin und Naturheilkunde zu Ihrem Wohl miteinander kooperieren!

Checkliste

Diese Checkliste fasst die wichtigsten Themen noch einmal zusammen und hilft Ihnen, sich selbst Klarheit über Ihren gesundheitlichen Zustand und Ihren Weg der Selbsthilfe zu verschaffen. Sie unterstützt Sie ferner bei deren Vorbereitung und der Kontrolle der Erfolge.

Stellen Sie Ihr persönliches Selbsthilfeprogramm zusammen!

- ✓ Welche Beschwerden wollen Sie behandeln?
- ✓ Wählen Sie mindestens drei bis fünf Vorschläge aus der Rubrik »Lebensführung« aus. Überlegen Sie dabei, welche Sie gut in Ihren Alltag einbauen können!
- ✓ Welche Ratschläge aus der Rubrik »Ernährung« wollen Sie aufgreifen? Drei bis fünf sollten es wenigstens sein! Beachten Sie dabei, dass Genuss die beste Verdauungshilfe ist! Meiden Sie Nahrungsmittel, die Sie nicht vertragen, und solche, die Sie nicht zusammen mit Ihren Medikamenten einnehmen sollen (→ Seite 155 ff.). Informationen hierzu erhalten Sie im Beipackzettel sowie bei Ihrem Arzt oder Apotheker.
- ✓ Entscheiden Sie sich entweder für ein bis drei Kräuter und/oder ein naturheilkundliches Präparat und/oder einen »Tipp«. Gibt es Kräuter oder naturheilkundliche Präparate, mit denen Sie mehrere Beschwerden gleichzeitig behandeln können? Dann bevorzugen Sie diese!
- ✓ Gibt es Anwendungsbeschränkungen für die Kräuter (→ Seite 27/188 ff.), naturheilkundlichen Präparate oder Nahrungsergänzungsmittel, die Sie beachten müssen?

Besorgen Sie Ihre
Kräuter, naturheil-
kundlichen Präparate
und/oder Nahrungs-
ergänzungsmittel.
Legen Sie sich einen
kleinen Vorrat an.

Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt!

- ✓ Handelt es sich bei Ihren Beschwerden um unbedenkliche Nebenwirkungen Ihres Medikaments? Oder ist es vielleicht doch eine eigenständige Erkrankung?
- ✓ Sollen Sie die Einnahme des Arzneistoffs fortsetzen oder das Medikament wechseln?
- ✓ Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wie Sie Ihre Beschwerden lindern wollen, und fragen Sie nach:
 - ✓ Sollten Sie bestimmte Maßnahmen – insbesondere Kräuter, naturheilkundliche Präparate oder Nahrungsergänzungsmittel – aus medizinischen Gründen meiden?
 - ✓ Hat Ihr Arzt zusätzliche Ratschläge?
- ✓ Vereinbaren Sie einen Kontrolltermin!

Erledigen Sie die notwendigen Einkäufe!

- ✓ Benötigen Sie Zutaten für die Küche oder für Badezusätze?
- ✓ Wollen Sie regelmäßig einen Tee kochen, oder wäre es Ihnen anfangs lieber, ein fertiges Präparat zu kaufen?
- ✓ Wollen Sie vielleicht sogar eine Teemischung (→ Seite 191 ff.) herstellen lassen, weil Sie mehrere Beschwerden abdecken wollen? Dann suchen Sie sich eine Apotheke, die Kräuter mischt, und lassen Sie sich dort beraten!

Starten Sie mit Ihrem Programm an einem ruhigen Wochenende!

- ✓ Planen Sie die Änderungen der Lebensführung fest in den Tagesablauf ein!
- ✓ Welche Kochgewohnheiten müssen Sie ändern?

- ✓ Räumen Sie weg, was Sie in alte Muster zurückfallen lässt!
- ✓ Ein Tipp für Teetrinker: Sie können morgens gleich zwei Portionen von Ihrem Kräutertee kochen. Trinken Sie eine Portion vor dem Frühstück, und bewahren Sie die Portion für den Mittag in einer Thermoskanne auf.

Zwischen-Check nach zwei bis vier Wochen

- ✓ Geht es Ihnen besser?
 - ✓ Ja! Prima, setzen Sie Ihr Programm noch acht Wochen unverändert fort!
 - ✓ Ein bisschen? Dann können Sie wahlweise noch einmal zwei Wochen abwarten oder weitere Bausteine dazunehmen!
 - ✓ Nein! Aber es geht Ihnen auch nicht schlechter?! Suchen Sie sich andere oder weitere Maßnahmen aus, oder lassen Sie sich von einem Arzt oder Heilpraktiker beraten, der Erfahrung in der Anwendung von Kräutern hat.
- ✓ Geht es Ihnen schlechter? Dann suchen Sie bitte umgehend einen Arzt auf.

Das Langzeitprogramm

Kräuter, Nahrungsergänzungsmittel und andere Naturprodukte sollten Sie nur unter Anleitung Ihres Arztes oder eines Heilpraktikers, der Erfahrung in der Kräutertherapie hat, länger als drei Monate am Stück anwenden. Sie dürfen sie jedoch bei Bedarf immer wieder zeitlich befristet für etwa sechs Wochen zu sich nehmen. Außerdem können Sie jederzeit die Kräuter wechseln, um Ihre Kräuterbehandlung länger als drei Monate fortzusetzen. Die Ratschläge zu Lebensführung und Ernährung können Sie dauerhaft übernehmen!