

Empfehlungen zur Einnahme von Nahrungsergänzungspräparaten (NEP) und rezeptpflichtigen Medikamenten

Nahrungsergänzungspräparate (NEP) enthalten Stoffe, die der Körper kennt und benötigt. Es handelt sich dabei um Vitamine, Salze, Spurenelemente oder Enzyme, die essentiell für ein optimales Funktionieren unseres Stoffwechsels und damit für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind. Generell ist Supplementierung mit NEP eine Möglichkeit, Ihrem Körper bestimmte Nährstoffe zuzuführen, die er gut kennt und welche ihm fehlen. NEP können so dazu beitragen, ein natürliches biochemisches Gleichgewicht wiederherzustellen. Die Ärzte unserer Praxis verschreiben Ihnen eine Dosis an Supplementen, um Ihren Zustand zu verbessern. Dies ist allerdings nicht als eine fest verbindliche Dosierungsanweisung zu verstehen, sondern eher als Vorschlag. Dieser sollte von Ihnen selbst, d.h. anhand von ihrem Befinden, ständig überprüft werden.

Folgende Faktoren sollten bei der Supplementeinnahme berücksichtigt werden:

- NEP, Vitamine oder Supplemente können sehr viele positive, unterstützende Wirkungen haben; sie ersetzen aber keinesfalls einen gesunden und gut balancierten Lebensstil. Sie eignen sich insbesondere nicht dazu, gewohnheitsmässige Ernährungsfehler, Suchtmittelgebrauch, Vergiftungen, Bewegungsmangel, chronischen Stress oder seelische Unzufriedenheit zu kompensieren. Der Effekt von NEP auf Ihre Gesundheit ist im Vergleich zu diesen oben genannten Life-Style Faktoren sehr limitiert.
- Individuelle Verträglichkeit und optimale Dosierung von Supplementen zeigen eine grosse individuelle Variabilität. Unterschiede im Stoffwechsel, der Genetik und den Lebensgewohnheiten bewirken, dass ein Mensch einen vollkommen anderen Vitaminbedarf haben kann als andere. Was für Sie gut ist, bestimmen in erster Linie Sie selbst.
- Überdosierungen, Wechselwirkungen, Allergien und Unverträglichkeiten gibt es auch bei der Einnahme von Nahrungsergänzungspräparaten (NEP). Diese sind zwar meist nicht so gravierend, wie bei vielen rezeptpflichtigen Medikamenten, sollten aber trotzdem ernst genommen werden. Im Zweifelsfall bitte immer das Supplement absetzen und den behandelnden Arzt informieren.
- Bei der gleichzeitigen Verschreibung mehrere NEP empfiehlt sich ein stufenweises Einführen der Präparate um etwaige Unverträglichkeiten oder Allergien klar zuordnen zu können. Nehmen Sie daher zu Beginn jedes Präparat einzeln für 3 Tage um seine Verträglichkeit zu testen. Werden alle NEP einzeln gut toleriert, können Sie zur kombinierten Einnahme übergehen.

- Regelmässige Einnahmepausen sind für die meisten NEP sehr sinnvoll. Einerseits gilt es, einen potentiell toxischen Überschuss im Körper zu vermeiden, zum anderen lässt sich durch Pausieren verhindern, dass ein Mangel an Substanzen entsteht, welche nicht ergänzt werden. Beispielsweise hemmen einige Spurenelemente wechselseitig ihre Aufnahme über die Darmschleimhaut (z.B. Zink, Chrom, Kupfer und Mangan), da sie über die gleichen Transportmechanismen aufgenommen werden. Bei einseitiger Supplementierung eines dieser Elemente (z.B. Zink) kann es daher zum Mangel der anderen Spurenelemente (z.B. Chrom und Kupfer) kommen.

«Pulsing» - mit intelligenten Einnahmepausen die individuell optimale Dosis finden

Eine sehr gute Strategie, die individuell richtige Dosis zu ermitteln, besteht in einer als «Pulsing» bezeichneten Methode. «Pulsing» bedeutet, ein NEP zu nehmen, wenn entweder Ihr Arzt einen objektiv erhöhten Bedarf feststellt oder Sie selbst Mängel bemerken und einen Nutzen von der Vitamineinnahme spüren. Das NEP wird zunächst in der ärztlich verordneten oder in der Packungsbeilage empfohlenen Dosis für 2-3 Monate eingenommen, bis sich Ihr Befinden deutlich gebessert hat. Wenn Sie sich wieder ganz wohl und Energie-geladen fühlen, setzen Sie das Supplement ab und warten, bis sich Ihr Zustand ggf. wieder verschlechtert. Sollte es zu einem Rückfall kommen, nehmen sie nur die Hälfte der vorherigen Dosis und beobachten, ob diese ausreicht, um die erwünschte Verbesserung zu erzielen. Hören Sie dabei auf Ihren Körper und die Zeichen, die er Ihnen gibt. Sollte die tiefere Dosis nicht ausreichen, so erhöhen Sie die Dosis wieder bis auf die ursprünglich genommene Menge. So bekommen Sie mit der Zeit immer mehr Erfahrung mit Ihren Supplementen und können die individuell optimale Dosis Ihrer jeweilige Lebenssituation anpassen.

Rezeptpflichtige Medikamente

Für rezeptpflichtige Medikamente gelten grundsätzlich andere Einnahme-Empfehlungen als für Nahrungsergänzungspräparate. Medikamente werden in der Regel dann verschrieben, wenn gravierende Gesundheitsstörungen oder -Risiken ihren Gebrauch rechtfertigen. Im Gegensatz zu NEP, handelt es sich bei Medikamenten in der Regel um synthetisch hergestellte Moleküle, die auf unnatürliche, ungewohnte Weise in den Stoffwechsel eingreifen. Medikamente können daher auch schon in niedriger Dosierung zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Nicht selten kommt es bei längerer Medikamentenanwendung zu einem Gewöhnungseffekt des Körpers, so dass eine zu schnelle Dosisreduktion Entzugserscheinungen hervorrufen kann, wie z.B. potentiell lebensbedrohliches Herzrasen nach Absetzen eines Betablockers.

Auch besteht bei unzureichender Medikamenteneinnahme das Risiko des Ausbruchs oder der Verschlimmerung der behandelten Krankheit. Beispiele dafür sind der Rückfall in eine Depression nach Absetzen der Antidepressiva oder ein Schlaganfall bei Auslassen der blutverdünnenden Medikamente.

Bitte nehmen Sie daher rezeptpflichtige Medikamente immer in Übereinstimmung mit der Verordnung Ihres/r behandelnden Arztes/Ärztin und informieren Sie uns umgehend im Falle einer Medikamenten-Nebenwirkung oder -Unverträglichkeit.