

Inhalt

Der globale Markt der Selbstmedikation	7
Wozu dieser Leitfaden?	7
Risiken von (Selbst-)Medikation- warum sind Nierenpatienten besonders gefährdet?.....	9
Bei Nierenversagen steigen Wirkstoff-Spiegel von Medikamenten an	9
Wirkstoffe in Medikamenten oder Lebensmitteln verändern die Wirkung anderer Medikamente	10
Entgiftung von Medikamenten wird geschwächt oder zu Höchstleistung angetrieben	10
Selbstmedikation bei Nierenpatienten	12
Vitamine.....	14
Ausgleich eines Vitamin-Mangels über speziell konfektionierte Präparate.....	14
Vitamin-Zufuhr über die Beseitigung des Mangels hinaus?.....	15
Vitamine im Einzelnen	15
Vitamin B 12 (Cobalamin).....	15
Folsäure (Vitamin B9)	16
Vitamin B1 (Thiamin).....	16
Riboflavin (Vitamin B2).....	17
Nicotinsäure, Nicotinamid (Niacin) – (Vitamin B3).....	17
Pantothensäure (Vitamin B5).....	17
Pyridoxin (Vitamin B6)	18
Biotin (Vitamin H oder B7).....	18
Vitamin C (Ascorbinsäure).....	18
Vitamin A (Retinol, Beta-Carotin)	19
Vitamin D.....	20
Vitamin K (Phyllochinon= Vitamin K1 und Menachinon =Vitamin K2)	20
Vitamin E (alpha-Tocopherol)	21
Renavit®.....	21
Vitarenal®.....	22
Etikettenschwindel mit „Vitaminoiden“	22

Vitamin B 17 (Laetritl).....	22
Alpha-Liponsäure (weiterer Name: Thioctsäure)	23
Cholin/Acetylcholin (früher Vitamin B4)	23
Inositol (früher Vitamin B8).....	23
Coenzym Q=Ubichinon 10 (Vitamin Q 10)	24
Mineralstoffe und Spurenelemente	24
Mineralstoffe im Einzelnen.....	25
Magnesium.....	25
Calcium	27
Natrium und Chlorid.....	27
Kalium.....	28
Phosphat.....	28
Spurenelemente.....	29
Zink.....	29
Selen.....	29
Chrom	30
Eisen	30
Vanadium	31
Molybdän.....	31
Mangan	31
Jod.....	31
Kupfer	31
Fluor	32
Silizium (Kieselerde).....	32
Sogenannte „Biochemie“ und Dr. Schüssler Salze.....	33
Essentielle und nicht-essentielle Nährstoffe.....	34
Essentielle Aminosäuren:.....	34
Lysin.....	34
Arginin.....	35

Essentielle Fettsäuren; Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren.....	35
Phytosterine.....	37
β -Sitosterin.....	37
Ballaststoffe zur Stuhlregulierung.....	38
L-Histidin.....	39
L-Carnitin.....	39
Kreatin.....	39
Pflanzenwirkstoffe in Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmittel und Phytotherapeutika.....	40
Sekundärstoffe vs. primäre Pflanzenstoffe.....	40
Wie können wir Sekundärstoffe nutzen?.....	41
Sekundärstoffe werden zu Pharmaka.....	41
Prinzipien der therapeutischen Dosierung für Pharmaka sind auch für Sekundärstoffe gültig.....	42
Pflanzenwirkstoffe werden als Fremdstoffe „entgiftet“.....	42
Individuelle Entgiftungskapazität ist genetisch fixiert.....	42
Pflanzenwirkstoffe modifizieren Entgiftungskapazität.....	43
Pflanzenwirkstoffe, die therapeutische Effekte von Medikamenten durch ihr eigenes Wirkprofil verstärken oder abschwächen.....	44
Blutgerinnung.....	44
Immunsystem.....	45
Diabetes.....	46
Blutdruck und Herz.....	47
Nervenfunktion/Gehirnfunktion.....	48
Hormone/Endokrinologie.....	50
Phytoöstrogene.....	50
Aphrodisiaka und Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung der „Männergesundheit“.....	51
Wirkung auf Schilddrüsenfunktion.....	52
Tumorthherapie/Zytostatika.....	52
Pflanzenwirkstoffe, die Wirkspiegel anderer Medikamente erhöhen oder absenken.....	53
Behinderung der Aufnahme von Medikamenten im Verdauungstrakt.....	53

Wirkungsverlust durch beschleunigten Abbau von Medikamenten	53
Weitere Pflanzen (Lebensmittel und Phytotherapeutika) mit wirkungsverminderndem Einfluss auf Medikation	54
Wirkungsverstärkung durch verminderten Abbau von Medikamenten	55
Kontaminationen mit Toxinen, nicht-deklarierten Pharmaka und mikrobiologischen Keimen	57
Missidentifikation von Medizinalpflanzen.....	57
Sollten wir überhaupt Pflanzenwirkstoffe gezielt und kontinuierlich zuführen?	59
Tee, Kräuter-Tees und „Super-Food“: Lebensmittel mit besonders hohem Gehalt an Sekundärstoffen.....	60
Weitere „Super-Antioxidantien“	64
Sekundärstoffe als Einzelsubstanzen oder Wirkstoffgruppen in Nahrungsergänzungsmitteln.....	66
Polyphenole.....	67
Flavonoide.....	67
Flavanol- Monomere	67
Flavanol-Polymere.....	68
Oligomere Proanthocyanidine (OPC)	68
Flavonole	68
Quercetin	69
Anthocyane	70
Flavanone	70
Flavone	70
Isoflavone.....	70
Resveratrol.....	71
Saponine.....	71
Carotinoide.....	72
Carotinoide mit Provitamin A-Aktivität.....	72
Carotinoide ohne Provitamin A-Aktivität	73
Astaxanthin	73
Isothiozyanate aus Brokkoli, Grünkohl und verwandten Gemüsen	74
Curcumin = Gelbwurz (<i>Curcuma longa</i>) und verwandte Arten.....	74

Zitierte Literatur	76
Links.....	80

Die zu einzelnen Wirkstoffen genannten Präparate stellen aufgrund des Umfangs zugelassener Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel teilweise nur eine Auswahl dar, der keine Bewertung zugrunde liegt.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Autor und/oder von der Deutschen Nierenstiftung keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen und/oder weiterer persönlicher fachlicher Beratung auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Der Ratgeber kann die Arbeit des Arztes lediglich ergänzen, nicht aber diagnostische und therapeutische Einschätzungen und Entscheidungen des Arztes ersetzen. Die ärztliche Behandlung, insbesondere auch die Verschreibung und Dosierung von Medikamenten, erfolgt stets in eigener Verantwortung des Arztes.

Ein Nachdruck ist mit Quellenangabe gestattet, jedoch nicht zu werblichen Zwecken. In jedem Fall wird ein Belegexemplar erbeten.

Die Verwendung der neutralen Begriffe „Patient“, „Arzt“ etc. umfasst grundsätzlich weibliche, männliche und diverse Personen.