

# Welche Medikamente rauben dem Körper welche Vitalstoffe?

Autor: Sylvia Preuß

Es ist erschreckend: Viele Medikamente, die tagtäglich millionenfach verschrieben und eingenommen werden, wirken tief in den Mikronährstoff-Haushalt des Körpers hinein. Sie behindern die Aufnahme, blockieren Enzyme oder beschleunigen die Ausscheidung lebenswichtiger Vitamine und Mineralien.

Die folgenden Beispiele zeigen eindrucksvoll, wie weitreichend die Auswirkungen sein können – und wie wichtig es ist, diesen Raubzug zu erkennen und gezielt gegenzusteuern.

## ☀️ **1. Magensäureblocker (Protonenpumpenhemmer, z. B. Omeprazol, Pantoprazol)**

Diese „Magenschutz“-Medikamente unterdrücken die Magensäureproduktion – und genau das ist das Problem. Denn Magensäure ist notwendig, um Vitamin B12 aus der Nahrung zu lösen. Auch Eisen, Kalzium, Magnesium, Zink, Vitamin C und Folsäure werden schlechter aufgenommen. Die Folge: Müdigkeit, Muskelschwäche, Osteoporose, neurologische Probleme – oft lange, bevor jemand den Zusammenhang erkennt.

## ☀️ **2. Cholesterinsenker (Statine wie Simvastatin, Atorvastatin)**

Diese Medikamente hemmen nicht nur die körpereigene Cholesterinproduktion, sondern auch die Synthese von Coenzym Q10 – einem entscheidenden Stoff für die Energieproduktion in den Zellen. Die Folgen können Muskelschmerzen, Schwäche, Konzentrationsprobleme und Erschöpfung sein. Auch Vitamin D, Vitamin K, E und Selen können betroffen sein.

## ☀️ **3. Blutdruckmittel (Betablocker, ACE-Hemmer, Diuretika)**

Blutdrucksenkende Medikamente greifen auf mehreren Ebenen in die Nährstoffbalance ein.

**Betablocker und ACE-Hemmer** senken häufig den Gehalt an Coenzym Q10, Magnesium, Kalium und Zink.

**Entwässernde Mittel** (Diuretika) fördern die Ausscheidung von Kalium, Magnesium, Kalzium, Natrium und Zink – was zu Krämpfen, Müdigkeit und Herzrhythmusstörungen führen kann.

#### ☀️ 4. Antidepressiva

Vor allem trizyklische Antidepressiva, aber auch SSRIs (wie Fluoxetin, Sertralin) wirken sich negativ auf Vitamin B2, Coenzym Q10 und den Serotoninstoffwechsel aus. Das kann paradoxerweise depressive Verstimmungen verschlimmern oder Energieverlust begünstigen.

#### ☀️ 5. Antibabypille (orale Kontrazeptiva)

Die Pille gehört zu den häufigsten Nährstoffräubern überhaupt. Sie kann den Spiegel zahlreicher Mikronährstoffe senken: Folsäure, Vitamin B6, B12, Vitamin C und E, Magnesium, Zink und Selen. Das kann langfristig zu Stimmungsschwankungen, Schilddrüsenproblemen und Hautproblemen führen – gerade nach dem Absetzen.

#### ☀️ 6. Antibiotika und Sulfonamide

Diese Medikamente zerstören nicht nur Bakterien, sondern auch die Darmflora – und damit die Hauptproduktionsstätte vieler B-Vitamine. Gleichzeitig sinken die Spiegel von Biotin, Vitamin K, Vitamin D, Folsäure, Zink, Selen, Magnesium und Eisen. Die Folge: geschwächter Darm, brüchige Nägel, schwaches Immunsystem.

#### ☀️ 7. Cortison / Glukokortikoide (z. B. Prednisolon)

Diese stark entzündungshemmenden Medikamente wirken katabol, d. h. sie bauen körpereigene Substanz ab. Gleichzeitig wird die Aufnahme von Kalzium, Magnesium, Vitamin D und Zink behindert. Der Knochen leidet, die Muskulatur schwindet, das Immunsystem wird geschwächt.

#### ☀️ 8. Schmerzmittel (Ibuprofen, Diclofenac, NSAR)

Diese alltäglichen Mittel belasten Leber, Niere und Magen – und rauben gleichzeitig Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K, Eisen, Jod und Kalium. Besonders kritisch bei häufiger Einnahme oder Kombination mit anderen Medikamenten.

#### ☀️ 9. Antidiabetika (z. B. Metformin)

Metformin kann die Aufnahme von Vitamin B12 deutlich verringern, ebenso wie die von Folsäure und Coenzym Q10. Die Folge können Nervenstörungen, Müdigkeit und Gedächtnisprobleme sein – besonders bei älteren Menschen.

## ☀️ 10. Antiepileptika und Antirheumatika

Diese Medikamente können langfristig zu Mängeln an Vitamin D, Vitamin K, Folsäure, Biotin, Selen und Zink führen – was sowohl das Immunsystem als auch die Knochengesundheit schwächt.

## ☀️ 11. Abführmittel und Appetitzügler

Diese wirken oft hemmend auf die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K) sowie auf die Resorption von Kalzium, Magnesium und Kalium. Langfristig können sie einen regelrechten Nährstoff-Crash verursachen.

## ☀️ 12. Blutverdünner (z. B. Marcumar, Warfarin, Heparin)

Diese Medikamente greifen gezielt in den Vitamin-K-Stoffwechsel ein, weil Vitamin K für die Blutgerinnung benötigt wird. Genau das ist der gewünschte Effekt – doch er kommt mit Nebenwirkungen: Der Körper gerät in einen **dauerhaften Vitamin-K-Mangel**, was langfristig die Knochengesundheit schwächt und das Risiko für Osteoporose erhöht. Manche Blutverdünner können zudem **Vitamin C**, **Vitamin D** und wichtige Mineralstoffe wie **Kalzium** und **Magnesium** reduzieren.

Besonders problematisch: Patienten meiden oft Vitamin-K-haltige Lebensmittel aus Angst vor „Wechselwirkungen“ – und verschärfen so ungewollt ihren Mangel.

## ☀️ 13. Schilddrüsenmedikamente (z. B. Levothyroxin, L-Thyroxin)

Diese Präparate ersetzen oder ergänzen Schilddrüsenhormone – doch sie wirken nicht isoliert. Damit sie optimal funktionieren, benötigt der Körper eine ausreichende Versorgung mit **Selen** (für die Hormonaktivierung), **Zink** (für Rezeptorfunktion), **Eisen** (für die Umwandlung von T4 zu T3) und **Vitamin D** (für das Immunsystem und den Stoffwechsel).

Problem: Viele Patienten haben bereits vor Beginn der Therapie Mängel an diesen Stoffen – und diese können sich verschlimmern, wenn die Medikamente eingenommen werden, ohne dass die Mikronährstoffe gezielt ergänzt werden. Auch **Magnesium** ist wichtig, um die Wirkung zu stabilisieren und Nebenwirkungen zu reduzieren.

## ☀️ 14. Antihormontherapie (Tamoxifen)

Tamoxifen blockiert die Wirkung von Östrogen an den Rezeptoren. Das kann über längere Zeiträume zu verschiedenen indirekten Nährstoffverlusten führen:

- Vitamin D: Unter Tamoxifen-Therapie wird häufig ein Vitamin-D-Mangel beobachtet. Das liegt zum Teil daran, dass der Knochenstoffwechsel verändert wird und der Bedarf steigt.

- Kalzium und Magnesium: Durch den Einfluss auf die Knochendichte (Osteoporose-Risiko) ist der Verbrauch höher, und Defizite entstehen schneller.
- B-Vitamine (B6, B12, Folsäure): Hormonelle Veränderungen und veränderte Leberstoffwechselwege können die Speicher schneller leeren.
- Coenzym Q10: Studien weisen darauf hin, dass Tamoxifen oxidativen Stress steigern kann – Q10 als antioxidativer Schutzfaktor wird stärker verbraucht.
- Selen und Zink: Beide sind wichtig für Entgiftungsenzyme (Glutathionperoxidase, Superoxiddismutase), die bei vermehrtem oxidativem Stress vermehrt benötigt werden.

## ☀️ 15. Aromatasehemmer – Letrozol, Anastrozol, Exemestan

Aromatasehemmer blockieren die Umwandlung von Androgenen in Östrogene. Dadurch sinkt der Östrogenspiegel stark – was den Knochen- und Mineralstoffhaushalt massiv beeinflusst.

- **Vitamin D:** Starker Bedarf, da Östrogenmangel die Knochendichte reduziert und Vitamin D für den Knochenstoffwechsel essenziell ist.
- **Kalzium:** Hohe Verluste durch beschleunigten Knochenabbau. Ohne ausreichend Vitamin D und Magnesium kann Kalzium nicht effektiv eingebaut werden.
- **Magnesium:** Unverzichtbar für den Knochenstoffwechsel und als Gegenspieler zu Kalzium, wird bei dieser Therapie oft unterschätzt.
- **Vitamin K2:** Wichtig für die Knochenmineralisierung – ein Mangel kann Osteoporose-Risiko weiter steigern.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Aromatasehemmer fördern entzündliche Prozesse im Körper – Omega-3 wirkt hier als Gegenspieler.
- **Antioxidantien (Vitamin C, E, Selen, Zink):** Da Aromatasehemmer oxidativen Stress erhöhen, steigt der Bedarf an Radikalfängern deutlich.

---

### 🔍 Besonderheit:

Bei beiden Therapieformen kommt es nicht unbedingt zu einem „plötzlichen“ Nährstoffverlust wie bei Diuretika oder Antibiotika, sondern eher zu einem **chronischen Mehrverbrauch** und einer **veränderten Verwertung** – was aber auf lange Sicht genauso gefährlich ist, wenn man es nicht ausgleicht.

## Fazit: Medikamente wirken – aber nicht nur da, wo sie sollen

Die Einnahme von Medikamenten mag oft notwendig oder medizinisch begründet sein – doch sie hat **IMMER** Nebenwirkungen. Die wenigsten Ärzte informieren darüber, wie stark diese Präparate den Nährstoffhaushalt beeinträchtigen.

Doch du kannst – und musst – gegensteuern!

👉 Führe gezielte Mikronährstoffanalysen durch.

👉 Supplementiere begleitend zu deiner Medikation bewusst.

👉 Und vor allem: Beobachte deinen Körper. Müdigkeit, Haarausfall, Infektanfälligkeit oder Stimmungsschwankungen könnten keine neue Krankheit sein – sondern ein klassischer Nährstoffmangel.

Für viel wichtiges Wissen zum Thema Gesundheit folge meinem Telegram-Kanal:

👉 [t.me/Ansteckende\\_Gesundheit](https://t.me/Ansteckende_Gesundheit)