

Es gibt in Deutschland jährlich etwa 20 000 Tote durch falsch verabreichte Medikamente.
Ohne Arzneimittel wären es jedoch einige Millionen.

Das Haupt-Risiko für Herzinfarkt ist nicht das Cholesterin, sondern (in dieser Reihenfolge): 1. Rauchen, 2. Diabetes, 3. Blut-Hochdruck, 4. Bewegungsmangel, 5. Gesättigte Fettsäuren

Arzneimittel oder Gift - die Menge macht's!
Das gilt auch für (pflanzliche) Naturheilmittel.

Das menschliche Gehirn steuert alle Vorgänge im Körper.
Und jede von draußen kommende Substanz ist ein Eingriff, der neben erwünschten Wirkungen auch Nebenwirkungen verursacht.

Es gibt im Körper Regelkreise, von dem ein Element vom anderen abhängt:
Blutzuckerspiegel, Hormonspiegel, Blutdruck, Schilddrüse (deren Einfluss oft unterschätzt wird).

Lagerung von Arzneimitteln:
Das Bad ist durch Wärme und Feuchtigkeit ein denkbar ungeeigneter Ort.
Raumtemperatur heißt zwischen 15 und 25 °C.
Vorsicht bei Lagerung im Kühlschrank: An der Rückseite ist Frostgefahr, in der Kühlschranktür kann es zu warm sein.
Vor Licht und Kindern schützen, Arznei in Originalpackungen aufbewahren - auch wegen Beipackzetteln.

Einnahmezeiten von Arzneimitteln: Vor dem Essen heißt: 1/2 bis 1 Stunde vorher.
Nach dem Essen heißt: 2 Stunden danach.
Bei täglicher Einnahme auf gleichbleibenden Zeit-Abstand achten.

Einnahme mit Flüssigkeit:
Ein großes Glas Wasser - keine andere Flüssigkeit nehmen.

Verfallsdatum von Arzneimitteln:
Bei registrierten Medikamenten muss ein Verfalldatum aufgedruckt sein
Nach Ablauf des Verfalldatums gibt es keine juristische Sicherheit mehr, auch wenn die Arznei noch ok ist.

Teilung von großen Tabletten?
Sind wirklich alle Medikamente nötig, die man einnimmt?
Bei beidem gilt: Frage Deinen Arzt oder Apotheker.

Vorsicht, Wechselwirkungen bei Genuss von Medikamenten in Verbindung mit Alkohol, Obstsaft, Wein, Grapefruit, Gemüse, Johanniskraut, Knoblauch, Huhn, Salz, Koffein, Lakritz, Milch, Käse, Bohne, Bier, Sauerkraut.

Wechselwirkungen zwischen Medikamenten müssen stets geprüft werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind bei abwechslungsreicher Nahrung nicht nötig bis sogar in hoher Dosierung gefährlich.
Umso mehr, wenn man auch Arznei nimmt.

Placebo: Unser Geist beherrscht den Körper!

Omega 3 Fettsäuren:
Wöchentlich Fisch, Nüsse und hochwertige Öle wie Raps-, Walnuss- oder Leinöl zu sich nehmen.
Fischölkapseln sind nicht nötig.

Angebliche, aber falsche Wundermittel entlarven?
Geworben wird oft mit: "Natürlich", "keine Nebenwirkungen", Dankeschreiben von Kunden, Versand, Versprechungen falscher Ärzte...
Diese Präparate haben oft keine Zulassungsnummer!

Vorsicht bei Heilversprechen bei Aloe Vera und anderen "Wundermitteln".