



# Medikamente im Alltag – so beeinflussen Sie Ihren Mikronährstoffbedarf

Medikamente können sowohl auf die Aufnahme als auch auf die Verwertung von Mikronährstoffen Einfluss nehmen. Auch wenn dies je nach Arznei nur bei einzelnen Mikronährstoffen genauer erforscht ist, empfehlen Experten, das gesamte Mikronährstoffdepot breitbandig anzuheben, denn Mikronährstoffe funktionieren am besten im Team.

Medikamente bzw. Wirkstoff	Anwendungsgebiet	Erhöhter Bedarf an ...
Antihistaminika	Allergien	Vitamin C, Zink, Vitamin D
Diuretika (Harntreibende Mittel)	Bluthochdruck, Ödeme, Herzinsuffizienz	Magnesium
Bluthochdruckmittel allgemein	Bluthochdruck	Magnesium
Beta-Blocker	Bluthochdruck	Vitamin D, Magnesium, Vitamin C
Cholesterinsenker vom Statintyp	Erhöhte Cholesterinwerte	Vitamin B2, Magnesium, Coenzym Q10
Antibiotika	Infekte, Borreliose	Magnesium
Antiepileptika	Epilepsie	Vitamin D, Folsäure, Vitamin K
Psychostimulantien	ADHS	Eisen, Magnesium, Zink
Antidepressiva	Depressionen, seelische Störungen	Vitamin B12, Folsäure
Metformin	Diabetes	Vitamin C, Chrom, Vitamin B12, Magnesium, Vitamin D
Biphosphonate	Osteoporose	Eisen, Calcium, Magnesium, Vitamin D
Antazida und Säureblocker (z. B. Pantoprazol)	Gastritis, Reflux, Sodbrennen	Vitamin B12, Vitamin D, Zink, Folsäure
Levothyroxin (L-Thyroxin)	Schilddrüsen-Unterfunktion, Hashimoto	Selen, Eisen, Calcium
Entzündungshemmer (ASS, Ibuprofen, Diclofenac)	Schmerzlinderung	Vitamin C, Vitamin E
Antibabypille	Verhütung	Folsäure, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin E, Magnesium, Zink, Selen, Vitamin D
„Abnehmspritze“ (Semaglutid, Liraglutid)	Adipositas	alle Vitamine und Spurenelemente