



Natürliche Hilfe bei Nebenwirkungen

(Mynewsdesk) Mit Heilkräutern sowie der richtigen Ernährung und Lebensführung lassen sich unerwünschte Wirkungen von Medikamenten wirksam lindern. Sabine Ritter und Elisabeth Schittler-Krikonas kombinieren Kräuter-Know-how und Ernährungsempfehlungen mit verschiedenen Methoden zur Verbesserung des Wohlbefindens, um Arzneimittelnebenwirkungen auf natürliche Weise zu begegnen oder vorzubeugen. Der Schrecken der Packungsbeilage

Bei der Lektüre des Beipackzettels läuft dem Leser nicht selten ein Schauer über den Rücken. Die Aufzählung der unerwünschten Wirkungen eines Medikaments erweckt manchmal den Eindruck, man solle schädliches Gift und keine heilende Medizin schlucken. Skeptiker nehmen dann unter Umständen die vom Arzt verordneten Präparate gar nicht erst ein, weil sie sich nicht vorstellen können, dass sie dies unbeschadet überstehen. Dabei wird allzu leicht übersehen, dass Arzneimittel in der Regel die Lebensqualität vieler Patienten erheblich verbessern und ihre Lebenserwartung teilweise deutlich verlängern. Auch leidet nicht jeder unter Nebenwirkungen, und nicht alle beschriebenen Folgen treten bei ein und demselben Patienten auf. In ihrem neuen Ratgeber *„Nebenwirkungen natürlich behandeln“* zeigen die Apothekerin Sabine Ritter und die Heilpraktikerin Elisabeth Schittler-Krikonas, dass sich vor allem Kräuter und naturheilkundliche Präparate in Verbindung mit einigen gezielten Änderungen der Lebensführung und der Ernährung dazu eignen, die Auswirkungen der unerwünschten Wirkungen von Medikamenten zu lindern.

Keine Wirkung ohne Nebenwirkung

Die erwünschte Wirkung von Arzneimitteln resultiert zum Teil daraus, dass Medikamente bestimmte Vorgänge im Körper unterdrücken. Diese Prozesse werden gezielt gedrosselt, um den Schaden zu minimieren, den ein aus dem Ruder laufendes, krank machendes Geschehen nach sich zieht. Andere Arzneimittel ersetzen fehlende Stoffe, um einen Mangel auszugleichen. Darüber hinaus gibt es Wirkstoffe, die geschwächte Vorgänge wieder in Schwung bringen. Der Nutzen eines Medikaments besteht also im Grunde darin, Krankheitsprozesse gezielt zu manipulieren bzw. zu regulieren. Die Nebenwirkungen sind damit eine logische Konsequenz der Wirkung.

Einige Nebenwirkungen sind aber auch unspezifischer Natur und eher Folge individueller Anfälligkeiten. Zudem hängt das Ausmaß der unerwünschten Wirkungen auch von der Dosierung, der Darreichungsform und der Anwendungsdauer eines Medikaments ab. Konstitution, Krankheiten, Lebensstil und Ernährung haben neben vielem anderen dazu beigetragen, dass sich individuelle Anfälligkeiten entwickelt haben, die sich nicht nur bei der Einnahme von Arzneimitteln zeigen. Dazu zählen etwa Schwäche, Müdigkeit und Schläfrigkeit, Beschwerden im Magen-Darm-Trakt oder auch Glieder-, Muskel- und Gelenkschmerzen. Auch wenn es sich teilweise nur um sogenannte Befindlichkeitsstörungen handelt, so können sie die Lebensqualität doch spürbar beeinträchtigen.

Selbsthilfe bei Nebenwirkungen

„Nutzen Sie das Wissen der Alternativmedizin, damit Sie sich während Ihrer schulmedizinischen Behandlung besser fühlen!“, raten die beiden Autorinnen. Doch sollte immer zuerst der behandelnde Arzt informiert werden, wenn Nebenwirkungen im Zusammenhang mit einer Medikamenteneinnahme beobachtet werden. Nur wenn dieser keine Bedenken bezüglich der Fortsetzung der Behandlung hat, spricht nichts gegen den Versuch, die Beschwerden selbst zu lindern, sofern der behandelnde Arzt keine Einwände gegen die geplanten Maßnahmen erhebt. Die Empfehlungen von *„Nebenwirkungen natürlich behandeln“* sind Bausteine, die beliebig miteinander kombiniert werden können: So können Sie Ihre Hilfe zur Selbsthilfe individuell zusammenstellen. Maßnahmen aus den Bereichen Lebensführung und Ernährung lassen sich nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker mit einzelnen Kräutern und/oder einem der naturheilkundlichen Präparate verbinden. Alternativ können auch erst einmal nur die Lebensführung und Ernährung geändert und vornehmlich mehrere Anregungen aus diesen beiden Rubriken aufgegriffen werden. Bei einer vorübergehenden medikamentösen Behandlung können die Bausteine nach und nach abgesetzt werden, wenn es den Betroffenen wieder gutgeht und die Therapie beendet ist.

Buch-Tipp:

Apothekerin Sabine Ritter / Elisabeth Schittler-Krikonas: *Nebenwirkungen natürlich behandeln*. Bewährte Heilkräuter, Übungen und Ernährungsempfehlungen? So lindern Sie unerwünschte Wirkungen von Medikamenten. Mankau Verlag, 1. Aufl. Juli 2017, Klappenbroschur, 16 x 22 cm, durchgehend farbig, 287 S., 20,? Euro (D) / 20,60 Euro (A), ISBN 978-3-86374-403-8.

Link-Empfehlungen:

- Mehr Informationen zum Ratgeber *„Nebenwirkungen natürlich behandeln“*
- Mehr zu Sabine Ritter
- Mehr zu Elisabeth Schittler-Krikonas

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [Mankau Verlag GmbH](#)

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/8xbpct>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/natuerliche-hilfe-bei-nebenwirkungen-68990>

Pressekontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/8xbpct
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.



Apothekerin Sabine Ritter
Elisabeth Schittler-Krikonas

Nebenwirkungen *natürlich* behandeln

Bewährte Heilkräuter, Übungen und
Ernährungsempfehlungen

So lindern Sie unerwünschte
Wirkungen von Medikamenten

**man
kau**