



Polypharmazie, d. h. die Einnahme von fünf oder mehr verschriebenen Medikamenten, ist ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem, nicht nur bei älteren Menschen, da sie aufgrund von Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu unerwünschten Nebenwirkungen führen kann.

Das Hauptziel dieser Studie war es, den Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und der Anzahl der eingenommenen Medikamente zu untersuchen. Die Daten von 328 Teilnehmern im Alter von 60 Jahren oder älter wurden zwischen 2015 und 2016 durch Fragebögen und Messungen im *Drayson Center* der *Loma Linda University* in Loma Linda, Kalifornien, erhoben.

Die Ergebnisse zeigen, dass eine vegane Ernährung die Anzahl der Pillen um 58 % im Vergleich zu einer nicht-vegetarischen Ernährung reduziert. Eine Zunahme des Alters, des Body-Mass-Index (BMI) und des Vorliegens von Krankheiten deutet auf eine erhöhte Anzahl von eingenommenen Tabletten hin. Bei einer veganen Ernährung war die Anzahl der eingenommenen Pillen in dieser Stichprobe am geringsten.

Referenz: Dos Santos, H., Gaio, J., Durisic, A., Beeson, W. L., & Alabadi, A. (2021). The Polypharma Study: Association Between Diet and Amount of Prescription Drugs Among Seniors. *American Journal of Lifestyle Medicine*.

<https://doi.org/10.1177/15598276211048812>

Wer sich richtig gesund ernährt braucht mit allergrösster Sicherheit gar keine chemischen Substanzen mehr. Eine vegetarische Ernährung ist jedoch nicht so gesund, wie viele

meinen.

Unsere Klienten brauchen spätestens nach drei Monaten keine chemischen Substanzen mehr, meistens bereits wesentlich früher. Natürlich von ihrem Arzt abgesehen, denn er führt ja die med. Kontrolle durch.