



Beipackzettel lesen kann sich lohnen...

Vielleicht können Sie die Anzahl der Medikamente reduzieren, die Sie einnehmen und so das Risiko von Nebenwirkungen verringern.

Erstellen Sie eine Liste der Medikamente, die Sie regelmässig einnehmen. Dies ist ein guter Ausgangspunkt für sich selbst und um es mit Ihrem Hausarzt zu besprechen, der möglicherweise nicht alle Medikamente kennt, die Ihnen von anderen Spezialisten verschrieben wurden.

Diese Medikamentenüberprüfung ist auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus oder der Reha-Einrichtung wichtig, da nicht selten während des stationären Aufenthalts weitere Medikamente verschrieben wurden.

Sprechen Sie vor der Einnahme von allen neuen Medikamenten, die Sie nehmen sollen mit Ihrem Apotheker oder Arzt über Arzneimittelwechselwirkungen zwischen den Medikamenten, allen Nahrungsergänzungsmitteln (machen Sie auch hier eine Liste was Sie an NEM's schlucken) und Lebensmitteln.

Kaufen Sie nur in einer Apotheke Medikamente. Auf diese Weise können Sie besser beraten werden.

Bei einem neuen Medikament lesen Sie unbedingt den Beipackzettel.

Stellen Sie mögliche Fragen Ihrem Arzt oder Apotheker. Wenn Sie hören, dass Sie den Beipackzettel nicht lesen sollen ist das ein grosses Warnsignal. Suchen Sie sich dann einen neuen Arzt oder Apotheker oder verzichten Sie auf dieses Medikament.

Dass es auch ohne Medikamente geht, erfahren unsere Klienten immer wieder. Setzen sie unsere Informationen um, können Sie *fast* alle Medikamente absetzen. Besprechen Sie das jedoch vorher mit Ihrem Arzt, einem guten Arzt.

Ein Beispiel: In einer Studie mit älteren depressiven Erwachsenen erlebten 80 % eine signifikante Verringerung der Symptome nach 10-wöchigem Krafttraining. Dies veranlasste die Forscher zu dem Schluss, dass Bewegung „ein wirksames Antidepressivum bei depressiven älteren Menschen ist und gleichzeitig Kraft, Moral und Lebensqualität verbessert“.

Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9008666/>

Wenn sich die Betroffenen noch gesund ernähren, erholt sich die Leber, die bei Überbelastung Depressionen auslösen kann.

Es gibt keine magische Pille, die Symptome behebt, Krankheiten beseitigt und die Vitalität wiederherstellt. Es gibt jedoch Entscheidungen zum Lebensstil, die Sie treffen können, um Ihre Ziele zu erreichen.

Quelle:

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2022/05/30/overprescribed-medications.aspx>