

DR. MED. JOHANNES WIMMER

MEDIZIN

ENDLICH
VERSTÄNDLICH



GU

INHALT

Vorwort	4
 MEDIKAMENTE	 8
Pillen und Pulver in Zahlen	10
Alles auf Anfang: Wie entsteht ein Medikament?	14
Unsere Lieblingsmedis	18
Wie funktionieren Tabletten?	22
Was machen Medikamente im Körper?	26
Blick zurück	30
Keine gute Mischung	32
Alles so schön bunt hier	37
Arzneimittel richtig einnehmen	39
Was zum Teufel sind »alternative Arzneimittel«?	43
ERNÄHRUNG	46
Was heißt eigentlich gesunde Ernährung?	48
Warum wir essen, was wir essen	51
Was einfach drin sein muss	58
Echt intolerant	76
Gesund und (sich) leicht essen nach dem Energiedichte-Prinzip	79
Garantiert frei von Zusatzstoffen	85
Good to know	88
Und was gibt es zu trinken?	90
Besser Lebensmittel shoppen	92
Was in Zukunft auf dem Teller liegen wird	96

STRESS	98
Wer macht hier Stress?	100
Neu im Angebot: FOMO	105
Was ist Stress eigentlich?	108
Alarm!	111
Aua! Wie Stress krank macht	113
Alles selbst gemacht?	115
Männerstress, Frauenstress	121
Yes, you can – Entspannungstipps	123
Die 7 größten Stress-Mythen	129
Vorbeugung ist alles	131
ZUM NACHSCHLAGEN	
Ab jetzt sprechen auch Sie Arzt	136
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	142
Impressum	144



MEDIKAMENTE

Morgens, halb acht in Deutschland. Sabine sitzt vor ihrem Tabletten-Müsli und denkt sich wieder einmal: Muss ich denn all diese Pillen wirklich schlucken? Eigentlich sträubt sich da alles in mir! Außerdem habe ich noch immer nicht so ganz verstanden, wofür oder wogegen die kleinen Mistviecher eigentlich sein sollen.

Und wirklich krank fühle ich mich auch nicht. Kann doch nicht sein, dass ich diese bunten Smarties jeden verdammten Morgen runterwürgen muss, nur weil beim Doktor irgendwelche Werte auf dem Zettel nicht ganz im normalen Bereich sind. Woher will der Typ eigentlich wissen, dass die wirken? Abgesehen davon stand gerade wieder bei Facebook, dass man eher an den Nebenwirkungen stirbt, als dass die Pillen das Leben verlängern.

Was glauben Sie? Nimmt Sabine heute ihre Tabletten? Und wie sieht es dann morgen aus? Sabine hat schon ziemlich die Schnauze voll von den Pillen. Aber jetzt kommt's: Man muss gar nicht mal so genervt sein wie Sabine, um seine Medikamente nicht zu nehmen. Auch ich nehme manchmal meine Allergiemittel nicht ein, weil ich mir denke, es läuft doch gerade ganz gut. Vielleicht brauche ich die gar nicht mehr. Die Quittung bekomme ich volley am nächsten Tag, wenn ich bei meiner Mutter im Garten Erdbeerkuchen esse und mich Früh-, Spät- oder Was-auch-immer-Blüher in den juckreizenden Wahnsinn treiben.

Es müssen schon ziemlich viele Dinge passen, damit wir unsere Tabletten regelmäßig einnehmen: Wir müssen davon überzeugt sein, dass sie wirken, wir müssen verstehen, warum wir sie nehmen sollen, auch wenn wir das gesundheitliche Problem nicht spüren, und so weiter und so fort.

Ich mache Sie jetzt zum Pillen-Profi, zum Magier der Tabletten, zum wandelnden Lexikon der Lieblingsmedikamente der Deutschen... Machen Sie sich gefasst auf Aha-Effekte und darauf, demnächst bei Ihrer Großtante im Seniorenheim einen nachhaltigen Eindruck zu hinterlassen und Ihre Freundinnen beim

Latte macchiato zu beeindrucken.

WAS MACHEN MEDIKAMENTE IM KÖRPER?

Wie pustet eine Pille den Schmerz weg? Und wie kann eine Tablette mir helfen, dass ich die nächste Kreuzfahrt nicht wieder grün im Gesicht und über der Reling hängend verbringen muss?

Schmerzmittel

Wenn wir Schmerz spüren, sind daran verschiedene Botenstoffe, Nervenbahnen und Bereiche im Gehirn beteiligt. Bei einer Verletzung beispielsweise wird im Körpergewebe ein Botenstoff freigesetzt: Prostaglandin. Dieses bindet sich an spezielle Schmerzsinneszellen an den Nervenenden. Die geben dann in Windeseile oder eigentlich blitzschnell, weil es sich dabei um einen elektrischen Impuls handelt, Signale an die Steuerzentrale im Kopf weiter. Jetzt blinkt hier quasi die Warnlampe. Wir merken es daran, dass der Schmerz anhält. Wenn wir jetzt eine Tablette mit Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol schlucken, hemmen diese Wirkstoffe die Produktion bestimmter Prostaglandine, also der Schmerzbotenstoffe. Sie blockieren ein Enzym, das der Körper für die Herstellung von diesen Botenstoffen braucht. Das Schmerzsignal wird nicht mehr an das Gehirn weitergeleitet und wir nehmen den Schmerz nicht mehr wahr.

Gegen richtig starke Schmerzen werden Opiode eingesetzt. Sie sind mit Opium verwandt und dürfen nur vom Arzt verschrieben werden. Opiode wirken vor allem im Gehirn und im Rückenmark, wo sich Andockstellen für diese Substanzen befinden, deswegen nennt man ihre Wirkung auch »zentral«. Wir verfügen über ein äußerst praktisches körpereigenes Netzwerk, das Schmerzen hemmen kann. Das ist eine Erfindung der Natur, damit unsere Urahnen, die gefährlich lebten, extreme seelische und körperliche Belastungen abpuffern konnten. So können wir auch bei extremem Stress einen klaren Kopf bewahren und bleiben handlungsfähig. Dabei helfen sogenannte körpereigene Opiode, auch Endorphine genannt. Diese werden an der Gehirnbasis ausgeschüttet und blockieren hier die Entstehung von Angst oder wirken stark schmerzhemmend. Diese Erfahrung kennen einige Frauen, die ohne PDA ein Kind zur Welt gebracht

haben und sich hinterher denken: Na, lief doch. Bei anderen waren die Endorphine leider weniger großzügig. Dieser Mechanismus ist sehr hilfreich, damit unsere Art nicht ausstirbt.

Werden nun aber Opiode von außen zugeführt, wie zum Beispiel Morphin bei sehr schwer Erkrankten, dann können die hundertmal stärker wirken als die körpereigenen Endorphine. Allerdings können sie auch zu starken Rauschzuständen führen und abhängig machen. Grundsätzlich dämpfen alle Schmerzmittel den Schmerz, blöd ist nur, dass die Ursache für den Schmerz nicht geheilt wird, sondern der Schmerz wird lediglich betäubt.

Mittel gegen Übelkeit

Auch Medikamente, die bei Seekrankheit helfen, sogenannte Antiemetika, beheben nicht die Ursache, aber das Symptom. Das gilt auch, wenn uns im Rahmen einer Migräne schlecht wird oder wir uns einen Magen-Darm-Virus eingefangen haben. Bei Reiseübelkeit ist meist durch die äußeren Bewegungen vom Schiff oder Auto (Vorsicht, Serpentina!) das Gleichgewichtsempfinden gestört. Sie müssen sich das in etwa so vorstellen, dass das Gehirn die Bewegung da draußen registriert, aber über das Innenohr keine Beschleunigung wahrnimmt, und auch die Muskeln bleiben unbewegt. Diese Information bekommt die Steuerzentrale beziehungsweise der Hirnstamm nicht zusammen. Deshalb läuft jetzt das Alarmprogramm an. Es werden Nervensignale an das Brechzentrum im Gehirn geschickt, eine Region auf der Rückseite des Hirnstamms. Hier befinden sich jede Menge Andockstellen für bestimmte Botenstoffe wie etwa Acetylcholin oder Histamin, aber auch für Gifte, die bekanntlich ebenfalls Übelkeit auslösen. In den Medikamenten befindet sich der Wirkstoff Dimenhydrinat, der alle Bindungsstellen im Gehirn, an denen die buchstäblichen Übeltäter andocken können, blockiert und das aussitzt. Die Nervensignale gelangen also nicht mehr bis ins Brechzentrum, man fühlt sich besser und kann auf der Kreuzfahrt sogar in Erwägung ziehen, ob man am Captain's Dinner teilnimmt, ohne selbigem auf die Uniform zu kotzen.

Medikamente gegen Allergien

Auch hier geht Lindern vor Heilen und im besten Fall gilt es, zu verhindern, dass sich die Krankheit weiter ausbreitet. Dazu gibt es Tabletten,

BLICK ZURÜCK

Heilsamer Schimmel: Die alten Ägypter waren großartig im Mumifizieren, und bei der Behandlung von Verletzungen waren sie ihrer Zeit weit voraus. Wenn sie infizierte Wunden verarzten, machten die Heiler Breiumschläge aus Gerstenbrot. Allerdings ließen sie dieses vorher schön schimmelig werden. Klingt eklig, aber welche besonderen Fähigkeiten der Schimmelpilz *Penicillium chrysogenum* besitzt, wissen wir in unserem Kulturkreis seit 1928. Damals vergaß der Bakteriologe Alexander Fleming, bevor es in den Urlaub ging, ein paar krankheitserregende Bakterien in ihren Petrischalen in den Kühlschrank zu packen, und ließ sie in seinem Labor rumstehen. Als er wieder zurück war, fand er eine seiner Kulturen verschimmelt vor, und jetzt kommt's: Der Bakterienbewuchs um die Schimmelherde herum war verschwunden. Weitere Untersuchungen zeigten, dass die Substanz Penicillin gegen zahlreiche Krankheitserreger wirkt. Also warum nicht einfach mal in die Ferien fahren, ohne vorher aufzuräumen ... wer weiß, was man dann bei seiner Rückkehr außer Ameisen und einem Waschbären in der Küche so findet.

Bandwurm-Diät: In den USA gab es um 1900 die ersten Empfehlungen für desinfizierte Bandwürmer aus dem Glas, um erfolgreich abzunehmen. Angeblich haben sich auf diese Weise in den 1930er-Jahren Jockeys auf ihre Fliegengewichte heruntergehungert, und auch Operndiva Maria Callas soll mit der Methode 40 Kilogramm abgespeckt haben. Doch dies gehört ins Reich der Legenden. Eine Infektion mit Bandwürmern, deren Eiern oder Larven kann zu einer schwerwiegenden Erkrankung führen und sogar Mitmenschen gefährden. Deshalb: Finger weg von Pillen mit Bandwurmlarven, die auch heute noch im Internet als Abnehmhilfe angeboten werden.

Murus Berlinensis (Berlin Wall): Bei seelischen Blockaden, wenn man keine Grenzen kennt oder aber dazu neigt, sich zu sehr von anderen Menschen abzugrenzen, soll ein Mittel aus der Küche englischer Homöopathen helfen. Das Homöopathikum auf Basis von Stücken der Berliner Mauer

wird von der Londoner Apotheke Helios Homoeopathy Pharmacy vertrieben. Der hochverdünnte Beton aus der Berliner Mauer, dessen Anmischen bekanntermaßen politisch motiviert war, soll besser wirken als der aus der Tiefgarage im Stadtzentrum. Fairerweise muss man dazu schreiben, dass der Homöopath und Träger des alternativen Nobelpreises 1996 George Vithoulkas im April 1997 auf einem Homöopathie-Kongress in Berlin (ja, dort) betonte, dass die Verwendung von Arzneimitteln wie Berlin Wall dem Ansehen der alternativen Heilmethode schade.



KEINE GUTE MISCHUNG

Der und die Bundesdeutsche, also quasi Sie und ich, sind ordentliche Medikamentenschlucker. 1200 Tabletten schlucken wir im Schnitt pro Jahr. Die Menge ist dabei das eine, der Mix das andere, denn gerne nehmen wir Medikamente mit einem Tässchen Kaffee, einem Schlückchen Bier oder zum Frühstück oder Abendessen ein. Dabei kann es bei zirka 13 Prozent dieser Mischungen zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen. Diese sind zum Teil nicht ohne, zum Beispiel Schlafstörungen oder Herzrasen. Hier eine Auswahl wichtiger No-go-Kombinationen, was Sie also NICHT zusammen zu sich nehmen sollten:

No-Go #1: Antibiotika + Milch

Den meisten Antibiotika ist es egal, mit welcher Flüssigkeit man sie schluckt. Eine Ausnahme sind Tetracycline und Chinolone. Die werden tatsächlich wirkungslos, wenn sie zusammen mit Milch, Quark, Joghurtprodukten oder Käse sowie Nahrungsergänzungsmitteln mit Kalzium eingenommen werden oder wenn man zwei Stunden vorher oder danach Milch oder Milchprodukte zu sich nimmt. Das in der Milch enthaltene Kalzium verbindet sich mit den Wirkstoffen. Diese neu geschaffenen Molekülkugeln sind dann so groß und stabil, dass sie nicht mehr durch die Darmwand passen. Die Substanz wird – eingeschlossen im Kalzium – unverändert wieder ausgeschieden. Tetracycline werden übrigens häufig zur Behandlung von Blasen- oder Nierenentzündung sowie Bronchitis und Lungenentzündung verordnet, also nicht selten. Auch bei Augeninfektionen, Akne und bei Magen-Darm-Problemen kommen sie zur Anwendung.

No-Go #2: Antibiotika + Koffein

Antibiotika, die oft bei Blasen- oder Niereninfektionen verordnet werden, vertragen sich nicht mit koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Cola, grünem oder schwarzem Tee. Denn das Koffein wird nicht ausreichend abgebaut, was zu Schlafstörungen, Herzrasen oder zu akuten Erregungszuständen führen kann. Solange die Einnahmepflicht besteht, sollte deshalb auf die erwähnten Produkte gänzlich verzichtet werden. Auch Asthmamedika-

mente mit Theophyllin sollte man nicht mit koffeinhaltigen Getränken einnehmen. Da das Koffein die Ausscheidung der Substanz verhindert, verstärkt sich zum einen die Wirkung, unter Umständen kommt es aber auch zu spürbareren Nebenwirkungen.

No-Go #3: Eisenpräparate + Koffein, Tee oder Rotwein

Bei diesem Mix sind die in den Getränken enthaltenen Gerbstoffe, sogenannte Tannine, die Schuldigen. Sie binden die Eisenionen schon im Magen und verhindern, dass das Spurenelement in den Blutkreislauf gelangt. Viel besser ist hier ein Glas Orangensaft, Vitamin C hilft bei der Aufnahme des Eisens.

No-Go #4: Verschiedene Medikamente + Grapefruitsaft

Grapefruits sind tolle Vitamin-C-Spender und haben gesundheitlich jede Menge positiven Nutzen. Sie sind sogar so gut, dass sie die Wirkung von Medikamenten verstärken können. Das kann für den Anwender allerdings leicht nach hinten losgehen. Ursache sind die in den Grapefruits enthaltenen Furanocumarine, die im Körper mit zahlreichen Arzneistoffen in Konkurrenz gehen. Das tun sie bereits, bevor die arzneilich wirksamen Stoffe aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen.

In der Darmwand sitzen Enzyme. Diese dienen als eine Art Bodyguard und zerstören einen Großteil des Wirkstoffs, der mit einem Arzneimittel aufgenommen wird. Dass an diesen Wächtern nur ein geringer Teil vorbeikommt, wird bei jedem Medikament natürlich miteingerechnet. Hat der Patient jedoch Grapefruit gegessen oder ihren Saft getrunken, machen die Bodyguards bevorzugt die Furanocumarine der Grapefruit platt und lassen wesentlich mehr der gleichzeitig eingenommenen Arzneistoffe in den Blutkreislauf. Die Folge ist eine Überdosierung mit entsprechenden Nebenwirkungen. Das betrifft zum Beispiel die drei Cholesterinsenker Atorvastatin, Lovastatin und Simvastatin, Blutdruckmittel wie Nifedipin oder Felodipin, die Gerinnungshemmer Clopidogrel, Ticagrelor und Rivaroxaban oder das Antibiotikum Erythromycin. In Kombination mit Schlaf-tabletten kann es zu Symptomen eines Vollrauschs kommen. Die Wechselwirkung betrifft auch einige Krebsmedikamente. Inzwischen wurden 50 Wirkstoffe identifiziert, die sich nicht mit der Grapefruit vertragen.

GESTERN MIT DER ÄRZTIN GESPROCHEN UND KEIN WORT VERSTANDEN?

Eine Stunde im Wartezimmer verbracht und nur fünf
Minuten mit dem Arzt im Behandlungszimmer?
Am Ende mit tonnenweise Medikamenten rausgelaufen -
aber warum, wieso, weshalb? Keine Ahnung?
Nicht mit Dr. Wimmer!
Deutschlands sympathischster Mediziner beweist:
Medizin muss nicht trocken sein.
Mit Witz und Charme erklärt er die Themen, die uns
wirklich bewegen:

- Woran erkenne ich eigentlich einen guten Arzt?
- Ibuprofen, Paracetamol oder doch lieber mehr Wasser?
 - Was ist überhaupt „gutes Fleisch“?
- Und wer ist eigentlich dieser „FOMO“ vom dem immer
alle sprechen?

Dr. Wimmer erklärt ihnen alles was Sie WIRKLICH
über Medikamente, Ernährung und Stress wissen
müssen. Leicht verständlich, gut bekömmlich und immer
mit einem Augenzwinkern.



WG 460 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-7724-7



9 783838 877247

www.gu.de