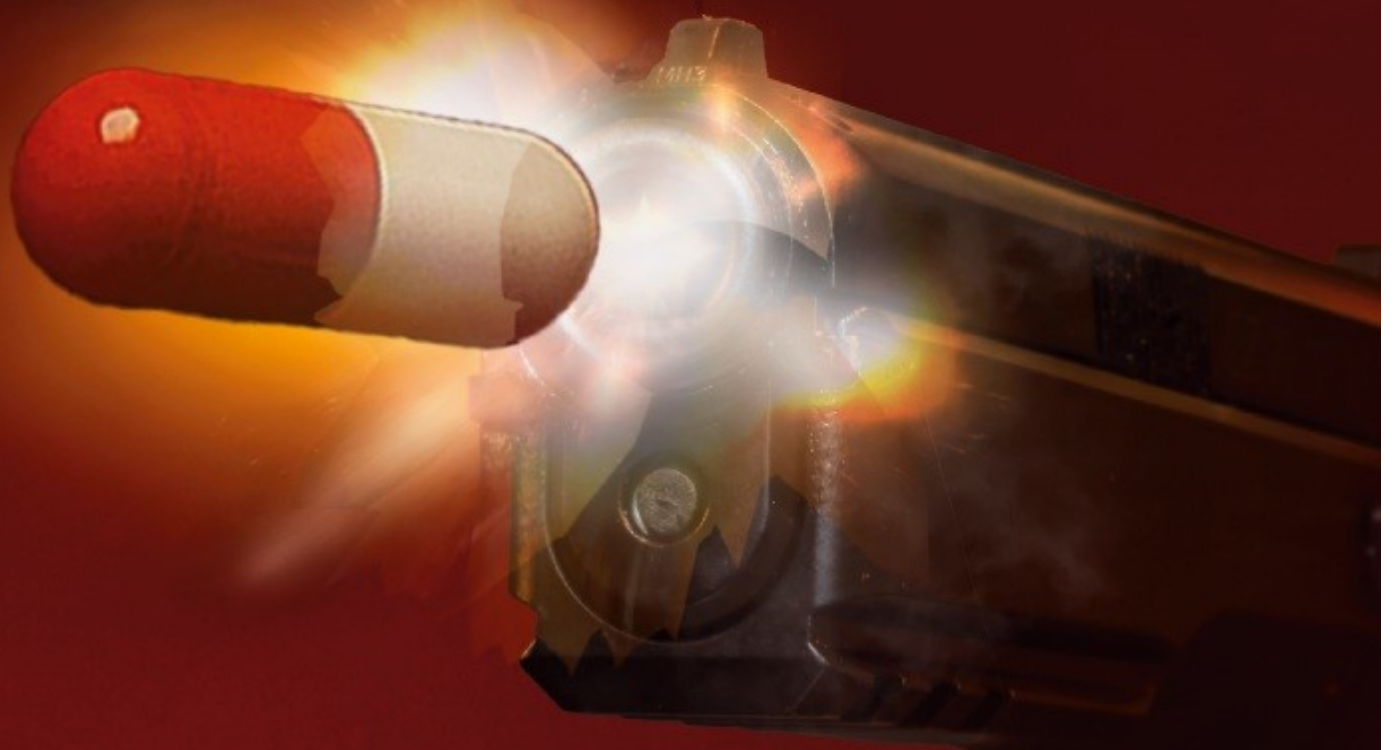


JÖRNS BÜHNER



WECHSELWIRKUNGEN VON MEDIKAMENTEN

Das russische Roulette mit unserer Gesundheit

Wechselwirkungen von Medikamenten

Das russische Roulette mit unserer Gesundheit

**Wechselwirkungen von
Medikamenten**

**Das russische Roulette mit
unserer Gesundheit**

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

- Warum dieses Buch geschrieben werden musste
- Eine persönliche Motivation: Zwischen Wissenschaft, Verantwortung und Wahrheit
- Was Sie in diesem Buch erwartet – kein Alarmismus, sondern Aufklärung
- Ein Dank an alle, die sich trauen, Fragen zu stellen

KAPITEL 1 – DAS UNSICHTBARE RISIKO

1.1 Wenn Heilung krank macht – die stille Epidemie der Medikamenten-Wechselwirkungen

1.2 Ein Fall, der alles sagt: Der Tod durch die Kombination „bewährter Medikamente“

1.3 Was niemand wahrhaben will – warum so viele Wechselwirkungen unentdeckt bleiben

1.4 Die offizielle Dunkelziffer: Millionen Gefährdungen, kaum Berichterstattung

KAPITEL 2 – DER CHEMISCHE KONFLIKT IM KÖRPER

- 2.1 Wenn Substanzen sich bekämpfen – das unsichtbare Chaos im Stoffwechsel
- 2.2 Die Rolle der Leber: Das überlastete Organ im Pharmasturm
- 2.3 Der Einfluss von Genetik, Ernährung und Lebensweise
- 2.4 Das Mikrobiom – der natürliche Schutzschild, den Medikamente zerstören
- 2.5 Warum kein Arzt wirklich vorhersagen kann, wie ein Cocktail wirkt

KAPITEL 3 – DIE POLYPHARMAZIE-FALLE

- 3.1 Der schleichende Einstieg in die Medikamentenspirale
- 3.2 Wenn eine Pille die Nebenwirkungen der anderen bekämpfen soll
- 3.3 Alte Menschen als Versuchsfeld
- 3.4 Kinder und Psychopharmaka – ein Experiment ohne Langzeitwissen
- 3.5 Wie Routine tödlich werden kann

KAPITEL 4 – DAS SYSTEM DER UNWISSENHEIT

- 4.1 Warum Wechselwirkungen kaum erforscht werden
- 4.2 Die Lücke im Zulassungssystem: Einzelwirkstoffe statt Kombinationen

- 4.3 „Keine klinisch relevanten Wechselwirkungen bekannt“
– die Formel des Nichtwissens
- 4.4 Die Ausbildungslücke – wie Ärzte zu Rezeptausstellern werden
- 4.5 Warum Verantwortung zwischen allen Instanzen verloren geht

KAPITEL 5 – PROFIT STATT HEILUNG

- 5.1 Krankheit als Geschäftsmodell
- 5.2 Wie Forschungsergebnisse gesteuert werden
- 5.3 Der Einfluss der Industrie auf Studien, Universitäten und Behörden
- 5.4 Warum Wahrheit in der Medizin Geld kostet
- 5.5 Wer profitiert, wenn Menschen chronisch krank bleiben

KAPITEL 6 – TOD DURCH THERAPIE

- 6.1 Wenn Medikamente zusammen töten – dokumentierte Fälle weltweit
- 6.2 Schmerzmittel, Antidepressiva, Blutverdünner – gefährliche Kombinationen
- 6.3 Unterschätzte Alltagsrisiken: Alkohol, Nahrung, pflanzliche Präparate
- 6.4 Das Schweigen der Statistiken – wie Todesursachen verschleiert werden
- 6.5 Was diese Fälle über das System verraten

KAPITEL 7 – ÄRZTE IM ZWANGSSYSTEM

- 7.1 Warum viele Ärzte lieber schweigen
- 7.2 Zeitdruck, Leitlinien, Haftungsangst – die unsichtbaren Fesseln
- 7.3 Wenn Ethik an Bürokratie scheitert
- 7.4 Stimmen aus der Praxis – ehrlich, ernüchternd, mutig
- 7.5 Warum der Wandel von unten kommen muss

KAPITEL 8 – DIE POLITIK DES WEGSEHENS

- 8.1 Wer kontrolliert die Kontrolleure? – EMA, BfArM, FDA im Überblick
- 8.2 Pharmakovigilanz in der Praxis – ein zahnlöser Tiger
- 8.3 Wenn Lobbyarbeit Wissenschaft ersetzt
- 8.4 Politik, Medien und Industrie: Die große gegenseitige Schonung
- 8.5 Warum echte Transparenz unerwünscht ist

KAPITEL 9 – DIE ILLUSION DER SICHERHEIT

- 9.1 Interaktionsdatenbanken: viel Technik, wenig Wahrheit
- 9.2 Die Rolle der Apotheken – Wächter oder Verkäufer?
- 9.3 Digitalisierung in der Medizin: Hoffnung oder neue Gefahr?
- 9.4 Warum Technik keine Verantwortung ersetzen kann
- 9.5 Der Mensch als letzte Kontrollinstanz

KAPITEL 10 – DER MENSCH IM SYSTEM DER ANGST

- 10.1** Die Macht der Angst – wie Patienten gefügig gemacht werden
- 10.2** Wenn Vertrauen blind macht
- 10.3** Warum es Mut braucht, „Nein“ zu sagen
- 10.4** Die Kraft des informierten Patienten
- 10.5** Verantwortung statt Abhängigkeit – der Wendepunkt

KAPITEL 11 – DIE RÜCKKEHR ZUR NATUR: UNSERE WAHRE MEDIZIN

- 11.1** Die Natur als Lehrmeisterin der Heilung
- 11.2** Pflanzliche Wirkstoffe, die seit Jahrtausenden heilen
- 11.3** Ernährung, Bewegung, Schlaf, Licht, Atmung – die unterschätzten Heilkräfte
- 11.4** Warum echte Heilung ganzheitlich ist
- 11.5** Die Verbindung von moderner und natürlicher Medizin – kein Widerspruch, sondern Zukunft

KAPITEL 12 – SELBSTVERANTWORTUNG UND BEFREIUNG

- 12.1** Die drei Schritte zur Eigenverantwortung: Wissen, Prüfen, Entscheiden
- 12.2** Der persönliche Medikamentencheck – wie man Klarheit gewinnt

12.3 Der Weg zur Reduktion: so wenig und so viel wie nötig

12.4 Praktische Wege zur natürlichen Gesundheitsstärkung

12.5 Die innere Haltung: Vertrauen in den eigenen Körper

KAPITEL 13 – EIN NEUES VERSTÄNDNIS VON GESUNDHEIT

13.1 Heilung als natürlicher Prozess, nicht als Produkt

13.2 Gesundheit beginnt im Bewusstsein, nicht in der Tablette

13.3 Vom Patienten zum Gestalter des eigenen Lebens

13.4 Der Mensch als Teil der Natur – nicht ihr Gegner

13.5 Ein Appell an Vernunft, Mut und Menschlichkeit

Mein SCHLUSSWORT

**"Ohne Gesundheit können wir nicht
leben und nichts genießen.**

Sie ist unser absolut wertvollstes Gut.

**Darum sollten wir uns immer bewusst
sein, was wir tun und ob es unserer
Gesundheit wirklich dient."**

Jörns Bühner

Vorwort

**„Die größte Krankheit unserer Zeit ist
das Vergessen der eigenen Verantwortung.“**

*Jörns Bühner
frei nach Otto v. Bismarck*

Warum ich dieses Buch unbedingt schreiben musste

Achtung – dieses Buch ist keine leichte Lektüre.

Es benennt klar und sehr deutlich die fatalen Missstände unseres Krankheitssystems (nein, wir haben kein Gesundheitssystem) und führt dabei mehrere heftige Fakten und Beispiele auf. Das könnte so manche Leserin und Leser erschrecken und in Angst versetzen. Natürlich ist das nicht meine Absicht.

Aber ich habe dieses Buch geschrieben, um zu informieren, aufzuklären und aufzuwecken. Es könnte vielleicht sogar mal Leben retten. Dazu müssen die Dinge jedoch sehr deutlich benannt werden. Denn es geht uns alle an. Und es geht um unser Wohlbefinden, um unsere Gesundheit und schlussendlich um unser Leben.

Es gibt Themen, wenn man sie sieht, sie erkennt und verstanden hat – über die muss man einfach sprechen – oder noch besser schreiben. Ganz einfach um so viele

Menschen wie möglich zu erreichen. Um sie zu informieren, sie aufzuklären und aufzuwecken.

Dazu gehört u.a. alles, was unsere Gesundheit betrifft. Alles, was die Pharmaindustrie und deren willfährige Erfüllungsgehilfen (Ärzte, Apotheken, Krankenkassen, Medien usw.) den zumeist unwissenden und ahnungslosen Menschen tagtäglich indoktrinieren.

Dieses Buch habe ich geschrieben, weil die Wahrheit über Medikamente und insbesondere über ihre gigantischen und brandgefährlichen Wechselwirkungen nicht erzählt wird.

Weil es eine fast schon gewollte Wissenslücke gibt, die Menschenleben kostet. Klingt böse – aber das es ist auch! Und weil jeder, der Verantwortung trägt – in Medizin, Politik oder Forschung endlich Verantwortung tragen sollte, diese fatalen Missstände zu beenden.

Mir ist natürlich klar, dass das eher eine Wunschvorstellung bleiben wird. Es wird sich dort wohl nichts ändern. Um so wichtiger, dass man um die Dinge weiß und sich entsprechend selbstverantwortlich verhalten kann.

Genau deshalb erachte ich es als geradezu existenziell wichtig, über dieses Thema zu schreiben und auf diesem Wege zu informieren, aufzuklären und aufzuwecken.

Die Wahrheit über Medikamenten-Wechselwirkungen beginnt dort, wo man erkennt, wie unfassbar komplex sie sind. Sobald zwei oder mehr Substanzen, wie z.B. Medikamente, Nahrung oder Alkohol im Körper

zusammentreffen, beeinflussen sie sich gegenseitig auf Ebenen, die selbst Experten nur teilweise verstehen.

Die Aufnahme verändert sich, der Stoffwechsel verschiebt sich, die Wirkung an Rezeptoren verstärkt oder hemmt sich und Organsysteme reagieren miteinander. Schon ein einziges Medikament verhält sich in jedem Menschen anders, weil Genetik, Leberenzyme, Mikrobiom, Alter, Ernährung und Lebensstil ineinandergreifen.

Wenn man mehrere Wirkstoffe kombiniert, explodiert die Zahl möglicher Wechselwirkungen förmlich ins Unendliche.

Genau deshalb weiß man so wenig darüber. Die wissenschaftliche Forschung untersucht Medikamente fast immer isoliert an Probanden, die keine anderen Präparate einnehmen. Sobald mehrere Wirkstoffe im Spiel sind, wird jede klinische Studie statistisch, organisatorisch und ethisch kaum noch durchführbar.

Schon zehn häufig benutzte Medikamente erzeugen Millionen möglicher Kombinationen, die niemals vollständig getestet werden können.

Und es gibt keinen wirtschaftlichen Anreiz, diese unbequemen Zonen zu erforschen. Kein Unternehmen investiert Milliarden, um Risiken aufzudecken, die den Absatz gefährden.

Selbst die Zulassungsbehörden verlangen nur Nachweise für bekannte oder „relevante“ Wechselwirkungen – ein

Begriff, der so eng definiert ist, dass am Ende vieles offiziell „unbekannt“ bleibt, obwohl es längst existiert.

Der Beipackzettel spiegelt dieses Problem wider. Er darf nur das enthalten, was eindeutig belegt ist – alles andere wäre ein Haftungsrisiko.

Deshalb stehen dort nur vage Hinweise wie „Vorsicht bei gleichzeitiger Einnahme von...“. Was fehlt, ist das Wesentliche: die unzähligen Risiken, die nie untersucht wurden oder deren Nachweis so schwierig wäre, dass man sie lieber unerwähnt lässt.

Auch Ärzte sprechen das Thema nur ganz selten an. Nicht weil es ihnen womöglich egal wäre, sondern weil das System ihnen kaum die Möglichkeit lässt. Sie haben pro Patient oft nur wenige Minuten Zeit.

Für ein echtes Verständnis von Wechselwirkungen bräuchte man genetische Daten, Laborwerte, Datenbanken, komplexe Berechnungen und viel Gesprächszeit.

Aber der Alltag im System lässt das nicht zu.

Das Medizinstudium selbst ist auf Einzelkrankheiten und Einzelmedikamente ausgerichtet, nicht auf die Realität, in der viele Menschen fünf, zehn oder mehr Präparate gleichzeitig einnehmen.

Und schließlich gibt es die lähmende Unsicherheit: Solange niemand wirklich genau weiß, wie bestimmte Medikamente miteinander interagieren, bleibt dem Arzt oft nur das

Prinzip Hoffnung – „Wir beobachten und reagieren, wenn etwas auffällig wird.“

All das führt zu einem strukturellen Grundproblem: Unser Gesundheitssystem ist krankheitszentriert, nicht systemisch-biologisch ausgerichtet. Es behandelt Diagnosen, nicht Menschen. Der Körper wird in einzelne Organe, einzelne Werte, einzelne Symptome zerlegt.

Aber Wechselwirkungen finden im ganzen Organismus statt – in Systemen, die miteinander sprechen, sich verändern, sich gegenseitig beeinflussen. Eine wirklich sichere Medizin müsste Genetik, Ernährung, Mikrobiom, Lebensweise, Stress, Umwelt und Pharmakologie zusammen sehen und beachten. Körper, Geist und Seele.

Doch diese Art von Medizin ist aufwendig, teuer, wissenschaftlich anspruchsvoll und ökonomisch kaum attraktiv. Deshalb bleibt sie die Ausnahme, nicht die Regel.

Die geringe Kenntnis über Wechselwirkungen ist also kein Zufall, sondern eine direkte Folge des gesamten Systems. Wissenschaftlich zu komplex, wirtschaftlich nicht lukrativ, juristisch riskant, medizinisch schwer zu integrieren – und gesellschaftlich kaum bewusst.

Gleichzeitig nimmt die Zahl der Menschen mit Polypharmazie rasant zu. Millionen schlucken täglich fünf, zehn oder mehr Medikamente – besonders in alternden Gesellschaften.

Das macht Wechselwirkungen zu einem der größten, stillsten und am meisten unterschätzten Gesundheitsrisiken unserer Zeit.

Wenn Heilung zu einem Zufall wird, weil das System selbst schwer krank ist und nicht die Gesundheit des Menschen, sondern den Profit der Pharmaindustrie im Vordergrund sieht. Wobei man auch nie außer Acht lassen darf, dass unser System nie darauf aus ist, den Menschen tatsächlich zu heilen.

Nur kranke Menschen bringen den erwünschten Profit. Noch besser sind chronisch Kranke, sie sind dann lebenslange Abonnenten.

So wird die Einnahme von Medikamenten zum klassischen russischen Roulette für jeden Menschen, der auch nur mehr als 1 Medikament einnimmt.

Wechselwirkungen von Medikamenten sind eher ein Tabuthema und sie finden in der Öffentlichkeit zu gut wie gar nicht statt. Das Medikamente Nebenwirkungen haben, dass weiß wohl fast jeder. Was aber viel wichtiger und folgenschwerer ist – die Wechselwirkungen – darüber wissen die allerwenigsten Menschen Bescheid.

Es gibt kein Medikament, was keine Nebenwirkungen mit sich bringt. Wer mehrere einnimmt – und das möglicherweise über längere Zeit oder gar dauerhaft – spielt tagtäglich mit seiner Gesundheit russisches Roulette.

Diese Metapher ist notwendig, um Ihnen liebe Leserin und lieber Leser die Tragweite der Wechselwirkungen bei Medikamenteneinnahme zu verdeutlichen.

Ich möchte damit keine Angst verbreiten – aber ich möchte, dass Sie hinschauen, dass Sie sich bewusst sind, was Sie tun und dass mögliche gesundheitliche Beschwerden und Schädigungen sehr häufig durch genau diese Wechselwirkungen erst hervorgerufen werden.

Und ja ich weiß, dass einige jetzt sagen werden, *„aber was soll ich denn machen, mein Arzt hat es mir doch so verschrieben, er muss es doch wissen“*. Das darf jedoch leider sehr bezweifelt werden, fast alle Ärzte wissen über das ganze Ausmaß von Wechselwirkungen so gut wie nichts.

Das System sieht das auch nicht vor. Genau deshalb ist mehr Eigenverantwortung nötig.

Dieses Buch will ein wenig dabei helfen. Also informieren, aufklären und aufwecken. Es zeigt sehr deutlich auf, wie wenig die meisten Menschen über die Zusammenhänge zwischen Medikamenten wissen, und wie groß die Risiken sind, die niemand offen benennt.

Aber es zeigt auch, welche Kraft entsteht, wenn Menschen endlich für sich selbst die Verantwortung übernehmen. Wenn sie also aufhören, die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit an der Praxistür des Arztes abzugeben.

Wenn sie Fragen stellen, sich informieren, Zusammenhänge erkennen. Wenn sie begreifen, dass jeder

WECHSELWIRKUNGEN VON MEDIKAMENTEN

DAS GEWOLLTE RUSSISCHE ROULETTE MIT UNSERER GESUNDHEIT

Medikamente sollen heilen - doch was passiert, wenn sie miteinander reagieren? Wenn die Wechselwirkungen zum unkalkulierbaren Gesundheitsrisiko werden?

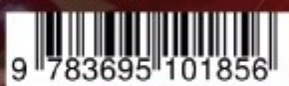
Dieses Buch deckt auf, was im Schatten unseres Gesundheitswesens unbemerkt abläuft: Ein tägliches, stilles Spiel mit dem Risiko. Millionen Menschen schlucken mehrere Präparate gleichzeitig, ohne zu ahnen, welche chemischen Konflikte in ihrem Körper ausgelöst werden. Die Wahrheit ist nicht immer schön, aber sie ist dringend notwendig und lebenswichtig.

„Wechselwirkungen von Medikamenten“ führt den Leser mitten hinein in ein System, das auf Einzelstudien baut, aber Kombinationen ignoriert. Ein System, das Medikamente zulässt, deren Zusammenspiel niemand versteht. Ein System, das Nebenwirkungen verwaltet, statt Gesundheit zu fördern. Wechselwirkungen sind meist gar kein vorrangiges Thema. Aber die gesundheitlichen Folgen für die Menschen dramatisch.

Provokant, verständlich und tiefgründig zeigt dieses Buch, warum Polypharmazie zu einer unsichtbaren Epidemie geworden ist und wie leicht jeder von uns hineingerät.

Ein absolut dringender Weckruf für alle, die ihre Gesundheit nicht länger blind in fremde Hände legen wollen. Ein Buch, das Mut macht, Fragen zu stellen, Zusammenhänge zu erkennen und die Verantwortung für die eigene Gesundheit zurückzugewinnen.

BoD



€ 22,70 [D] | € 23,40 [A]