

Fanny Devayani Patzschke

30 Rezeptpflichtige Medikamente knallhart analysiert

Diese Risiken können dich treffen



Bisoprolol

Ramipril

MCP

Citalopram

Amlodipin

Valsartan

Simvastatin

Furosemid

Metamizol

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	6
Vorwort: Pillen als tickende Zeitbomben.....	7
01. Allopurinol (Zyloric®).....	9
02. Amlodipin (Norvasc®)	11
03. Apixaban (Eliquis®).....	13
04. Atorvastatin (Sortis®)	15
05. Bisoprolol (Concor®).....	17
06. Candesartan (Atacand®, Blopress®).....	19
07. Citalopram (Cipramil®)	21
08. Enalapril (EnaHexal®, Enabeta®).....	23
09. Furosemid (Lasix®).....	25
10. Hydrochlorothiazid (Esidrex®, HCT®).....	27
11. Insulin glargin (Lantus®).....	29
12. Levothyroxin-Natrium (Eferox®, Berlthyrox®).....	31
13. Lorazepam (Tavor®).....	33
14. Metamizol (Analgin®, Berlosin®, Novaminsulfon®).....	35
15. Metformin (Glucophage®, Juformin®).....	37
16. Metoclopramid (Paspertin®, MCP®).....	39
17. Metoprolol (Beloc Zok®).....	41
18. Moxonidin (Physiotens®)	43
19. Nebivolol (Nebilet®, Nomexor®)	45
20. Opipramol (Insidon®).....	47
21. Prednisolon (Solu-Decortin H®, Predni H®)	49
22. Pregabalin (Lyrica®, Pregabador®)	51
23. Quetiapin (Seroquel®)	53
24. Ramipril (Delix®, Ramilich®).....	55
25. Simvastatin (Zocor®).....	57

26. Spironolacton (Aldactone®)	59
27. Torasemid (Torem®, Unat®)	61
28. Tramadol (Tramal®).....	63
29. Valsartan (Diovan®).....	65
30. Zolpidem (Bikalm®, Stilnox®)	67
Wichtige Wechselwirkungen	69
Quellenverzeichnis.....	91

Über die Autorin

Franziska „Fanny“ Devayani Patzschke wurde 1985 in der Kultur- und Universitätsstadt Weimar geboren. Nach Abitur und Pharmaziestudium an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena übernahm sie zunächst die Apotheke ihres Vaters. Doch schon bald spürte sie, dass Medikamente zwar Symptome bekämpfen, aber selten die wahren Ursachen. Fanny Patzschke wollte mehr für die Gesundheit ihrer Mitmenschen erreichen und gab die Apotheke auf, um neue Wege zu gehen. Sie vertiefte ihr Wissen mit Weiterbildungen zur staatlich geprüften Ernährungsberaterin, lizenzierten Fitnesstrainerin, zertifizierten Yogalehrerin und Advanced Gourmet Raw Chef. Auf dieser Reise



entdeckte sie die Leidenschaft für Prävention, Fitness, Vitalkost und kreative Clean-Eating-Rezepte. Gesundheitsfördernde Routinen sollen für uns alle im Alltag genauso selbstverständlich sein wie das tägliche Zähneputzen.

Von ihren über 20 Jahren Berufserfahrung und den Zusatzqualifikationen profitieren nicht nur Klientinnen und Klienten vor Ort in Thüringen. Mit ihrem einzigartigen Ansatz als „Präventiv-Apothekerin“ begeistert sie mehrere tausend Menschen auf Social Media. Ihre alltagstauglichen und praxisnahen Videos auf YouTube und der Video-Podcast „Maximal Vital“ bieten fundiertes Fachwissen, einfache Präventiv-Tipps und genussvolle Vitalkost-Rezepte für ein gesundes, aktives Leben.

Als gefragte Keynote-Speakerin und Gesprächspartnerin in Interviews, Online-Kongressen, Videoformaten und Podcasts teilt sie ihr Wissen mit einem Publikum, das ihre Leidenschaft spürt.

Fanny Patzschke ist weit mehr als eine Apothekerin. Sie ist eine Visionärin, die zeigt, wie einfach wir täglich unsere gesunde Zukunft aktiv gestalten können. Sie motiviert Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen – mit Genuss, Lebensfreude und Leidenschaft.

Vorwort: Pillen als tickende Zeitbomben

Hättest du erwartet, dass Diabetes nicht immer auf dem Teller beginnt, sondern im Medikamentenschrank? Wusstest du, dass Schmerzmittel die häufigste Ursache für akutes Nierenversagen sind? Ist dir klar, dass allgegenwärtige Blutdrucksenker deine Leber in die Knie zwingen? Innerhalb kürzester Zeit hast du trotz Bewegung und ausgewogener Ernährung 10 Kilo zugenommen? Deine Haut sieht plötzlich schlimmer aus als der Streuselkuchen deiner Oma? Willkommen in der Welt der Risiken und Nebenwirkungen. Du nimmst ein Medikament gegen Kopfschmerzen und plötzlich hast du Magenprobleme. Du schluckst eine Tablette gegen zu hohen Blutdruck und auf einmal bist du ständig müde. Solche Erfahrungen kennen Millionen von Menschen. Aber kaum jemand ahnt, dass der Auslöser nicht im eigenen Körper liegt, sondern in der Pillendose. Nebenwirkungen sind wichtige Warnsignale deines Körpers. Die Einnahme von Medikamenten gleicht einem russischen Roulette. Weder deine Arztpraxis noch deine Apotheke werden dich vor unerwünschten Wirkungen oder Risiken schützen, die verschreibungspflichtige Wirkstoffe mit sich bringen. Theoretisch kann jede Pille deine Gesundheit sabotieren. Was tief im Inneren des Körpers wirklich passiert, bleibt oftmals verborgen. Die Risiken und Nebenwirkungen sind selten Thema, obwohl sie dich spürbar belasten können. Ob freiverkäufliche OTC-Präparate oder verschreibungspflichtige Rx-Medikamente - sie alle sind nicht die harmlosen Helfer, für die viele Menschen sie halten. Selbst pflanzliche Alternativen haben ihre Tücken. Manche Wirkstoffe entpuppen sich zudem als echte Nährstoffdiebe und rauben dir wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.^[1,2,3]

Doch in über 90% aller Medikamente lauert noch ein weiteres verborgenes Pulverfass: Hilfsstoffe. Füllmittel, Farbstoffe oder Konservierungsmittel verlangen deinem Körper mehr ab als du ahnst. Allein 38 dieser Substanzen können beim Schlucken Allergien anfeuern oder den Magen aus dem Gleichgewicht bringen. Namen wie Lactose, Sorbitol, Titandioxid, PEG und Povidon Jod klingen in der Theorie harmlos. Allerdings bringen sie bei vielen Menschen den Stoffwechsel ins Stolpern. Sie arbeiten im Stillen und genau das macht sie so bedrohlich. Dein Körper verliert, während du glaubst zu gewinnen.^[4]

Natürlich informiert dich der Beipackzettel in aller Ausführlichkeit. Doch das Schreckgespenst vieler Patienten wirkt wie ein unverständliches Sammelsurium aus Fachchinesisch. Daher wird es schnellstmöglich in den Papierkorb verbannt. Aber auch ohne Blick in die Packungsbeilage, schlagen ihre Inhalte leise Wellen.

Dieses Buch führt dich klar, strukturiert und verständlich durch den Dschungel der gängigsten rezeptpflichtigen Arzneimittel. Es zeigt dir Risiken, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen, die oft im Verborgenen lauern. Übersichtliche Kurzportraits der

Wirkstoffe helfen dir deine Therapie zu überwachen. So schützt du deine Gesundheit und lässt sie nicht heimlich schwächen.

Last but not least noch einige kurze Hinweise:

- Zwecks besserer Verständlichkeit wird in der Regel die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten gleichermaßen für alle Geschlechter und beinhalten keinerlei Wertung.
- Die Inhalte dieses Buches ersetzen keine medizinische Diagnose, Beratung oder Behandlung durch Ärzte bzw. Heilpraktiker. Halten deine Beschwerden länger an, ist generell medizinisches Fachpersonal zu konsultieren.
- Setze vom Arzt verordnete Medikamente keinesfalls eigenmächtig ab oder ändere die Dosis. Wende dich bei auftretenden Beschwerden an medizinisches Fachpersonal.
- Die hier genannten Präparate dienen ausschließlich als Beispiele zur Veranschaulichung. Die Erwähnung bedeutet keine Empfehlung oder Werbung. Es gibt zahlreiche weitere Anbieter und Produkte (sogenannte Generika), die in diesem Zusammenhang relevant sein können.

Bleib gesund, deine Fanny

02. Amlodipin (Norvasc®)

Anwendungsgebiete (Indikationen)

- ◆ Amlodipin wird eingesetzt bei Bluthochdruck, zur Prophylaxe von Angina pectoris und bei koronarer Herzkrankheit.
- ◆ Amlodipin ist ein Calciumkanalblocker, der die Gefäßmuskulatur entspannt und den Blutdruck senkt. Dadurch muss das Herz weniger Kraft aufwenden, um das Blut durch den Körper zu pumpen. [1,2,5,6,7]

Nebenwirkungen

Häufig & gelegentlich

- ◆ Kopfschmerzen
- ◆ Müdigkeit & Schwindel
- ◆ allgemeines Schwächegefühl
- ◆ Knöchelödeme (Wassereinlagerungen)
- ◆ Sehstörungen
- ◆ Muskelkrämpfe
- ◆ Kurzatmigkeit
- ◆ Husten
- ◆ Haarausfall
- ◆ Mundtrockenheit
- ◆ Tinnitus [1,2,5,6,7]

Seltener

- ◆ Herzklopfen
- ◆ Magen-Darm-Beschwerden: (Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung)
- ◆ Flush oder Rötung im Gesicht
- ◆ Blutdruckabfall (Hypotonie)
- ◆ allergische Reaktionen [1,2,5,6,7]

Besondere Vorsichtsmaßnahmen

- ◆ Lass regelmäßig deinen Blutdruck kontrollieren.
- ◆ Amlodipin darf nicht abrupt abgesetzt werden, sonst droht ein Angina pectoris Anfall.
- ◆ Suche bei starkem Blutdruckabfall einen Arzt auf. [1,2,5,6,7]

Wechselwirkungen (Interaktionen)

- ◆ **Immunsuppressiva** (z.B. Sirolimus, Temsirolimus, Everolimus, Ciclosporin): verstärkte Immundämpfung
 - ◆ **Simvastatin**: erhöhte Simvastatinspiegel
 - ◆ **CYP3A4-Hemmer** (z. B. Ketoconazol, Erythromycin): erhöhte Amlodipinspiegel
 - ◆ **CYP3A4-Aktivatoren** (z. B. Rifampicin, Johanniskraut): verringerte Wirkung
- [1,2,5,6,7]

Gegenanzeigen (Kontraindikationen)

- ◆ Überempfindlichkeit gegen Amlodipin oder einen der Hilfsstoffe
 - ◆ schwere Hypotonie (Blutdruck <90/50 mmHg)
 - ◆ akuter Herzinfarkt
 - ◆ schwere Herzschwäche oder kardiogener Schock (Pumpversagen des Herzens)
- [1,2,5,6,7]

Dosierung

- ◆ Kinder ab 6 Jahren: 2,5–5 mg täglich
- ◆ Erwachsene: 5–10 mg einmal täglich
- ◆ Halte die vom Arzt festgelegte Dosis laut Medikamentenplan ein. [1,2,5,6,7]

Anwendungshinweise

- ◆ Achte auf Schwellungen, starke Kopfschmerzen oder Brustschmerzen.
- ◆ Nimm Amlodipin morgens unabhängig von den Mahlzeiten mit einem großen Glas Wasser ein.
- ◆ Eine salzarme Vitalkost und Ausdauersport senken den Blutdruck natürlich und stärken dein Herz.
- ◆ Vermeide Rauchen und Alkoholkonsum. [1,2,5,6,7]

25. Simvastatin (Zocor®)

Anwendungsgebiete (Indikationen)

- ◆ Simvastatin wird bei erhöhten Cholesterinwerten zur Prävention von Herzinfarkt, Schlaganfall und kardiovaskulären Ereignissen bei Risikopatienten eingesetzt.
- ◆ Simvastatin hemmt das Enzym HMG-CoA-Reduktase, das für die körpereigene Cholesterinproduktion in der Leber benötigt wird. Dadurch wird LDL-Cholesterin und Gesamtcholesterin im Körper reduziert. [1,2,5,6,7]

Nebenwirkungen

Häufig & gelegentlich

- ◆ Muskelschmerzen (Myalgie)
- ◆ Kopfschmerzen
- ◆ Rückenschmerzen
- ◆ Brustschmerzen
- ◆ Erhöhung des Blutzuckerspiegels
- ◆ Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfungen)
- ◆ Nasenbluten
- ◆ allergische Reaktionen (Hautausschlag, Juckreiz, Nesselsucht)
- ◆ Gewichtszunahme
- ◆ Benommenheit
- ◆ verschwommenes Sehen
- ◆ Tinnitus
- ◆ Haarausfall
- ◆ Fieber [1,2,5,6,7]

Seltener

- ◆ Leberfunktionsstörungen (erhöhte Leberenzyme)
- ◆ Schlafstörungen & Albträume
- ◆ Mangel an Coenzym Q10, Vitamin K2, Selen
- ◆ Rhabdomyolyse (Muskelzerfall) [1,2,3,5,6,7]

Besondere Vorsichtsmaßnahmen

- ◆ Suche bei dunklem Urin oder Muskelschwäche sofort einen Arzt auf.
- ◆ Bei Risikopatienten ist eine engmaschige Kontrolle des Blutzuckerspiegels zu Beginn einer Statin-Therapie extrem wichtig.
- ◆ Lass deine Leberwerte zu Beginn der Therapie und bei Dosiserhöhung kontrollieren. [1,2,5,6,7]

Wechselwirkungen (Interaktionen)

- ◆ **Grapefruitsaft:** erhöhtes Risiko für Muskelschäden
- ◆ **CYP3A4-Hemmer** (z. B. Ketoconazol, Clarithromycin): erhöhtes Risiko für Muskelschäden
- ◆ **Fibrate** (z.B. Bezafibrat, Fenofibrat und Gemfibrozil): erhöhtes Risiko für Rhabdomyolyse
- ◆ **Calciumkanalblocker** (z.B. Verapamil, Diltiazem): erhöhtes Risiko für Muskelschäden [1,2,5,6,7]

Gegenanzeigen (Kontraindikationen)

- ◆ Überempfindlichkeit gegen Simvastatin, andere Statine oder einen der Hilfsstoffe
- ◆ schwere Lebererkrankung oder ungeklärte Leberenzym-Erhöhung
- ◆ Schwangerschaft & Stillzeit [1,2,5,6,7]

Dosierung

- ◆ Erwachsene: 10–40 mg täglich, meist abends
- ◆ Startdosis abhängig von LDL-Wert & Risiko
- ◆ Halte die vom Arzt festgelegte Dosis laut Medikamentenplan ein. [1,2,5,6,7]

Anwendungshinweise

- ◆ Nimm Simvastatin unabhängig von den Mahlzeiten am Abend mit einem großen Glas Wasser ein.
- ◆ Ändere deinen Lebensstil. Ernährungsumstellung in Richtung pflanzenbasierte Vitalkost und Sport regulieren den Cholesterinspiegel natürlich. [1,2,5,6,7]

Wichtige Wechselwirkungen

Sobald du zwei oder mehr Medikamente gleichzeitig einnimmst, beginnt in deinem Körper ein sensibles Zusammenspiel. Jeder Wirkstoff hat seine eigene Mission. Treffen sie aufeinander, können sie sich gegenseitig beeinflussen. Das bezeichnen wir als Wechselwirkungen oder Interaktionen. Diese Begegnungen bleiben nicht ohne Folgen. Die Effekte eines Medikamentes können stärker ausfallen als geplant oder sie lassen nach und erfüllen ihren Zweck nicht mehr. Die Wirkdauer kann sich verlängern oder verkürzen. Nebenwirkungen können auftreten, die im schlimmsten Fall mit einem Aufenthalt im Krankenhaus enden. Das betrifft längst nicht nur verschreibungspflichtige Medikamente. Auch frei verkäufliche Mittel aus Apotheke oder Drogerie mischen mit. Doch selbst alltägliche Dinge können eingreifen. Ein Glas Fruchtsaft, ein Schluck Milch oder Alkohol, dazu Nahrungsergänzungsmittel wie Kalium, Calcium, Magnesium oder Johanniskraut - all das beeinflusst die Wirkung zahlreicher Medikamente. Mit jedem zusätzlichen Arzneimittel wächst das Risiko für Wechselwirkungen und Nebenwirkungen. Was als Hilfe gedacht ist, richtet sich unter ungünstigen Umständen gegen dich. Allerdings ist nicht jede Interaktion problematisch. Manche sind sogar gewollt, weil sie die Therapie gezielt unterstützen. Welche Wechselwirkungen zwischen wichtigen Arzneimittelgruppen du besonders im Blick behalten solltest, zeigt dir die folgende Tabelle. Sie gibt dir Klarheit und hilft dir sicherer mit deinen Medikamenten umzugehen. [1,2,5,6,7]

Arzneimittelgruppe 1	Arzneimittelgruppe 2	Effekt bei gleichzeitiger Einnahme
Alpha-1-Blocker • Alfuzosin • Bunazosin • Doxazosin • Prazosin • Tamsulosin • Terazosin	Blutdrucksenker (Alpha-1-Blocker, Alpha-2-Agonisten, ACE-Hemmer, AT1-Blocker, Beta-Blocker, Calciumkanalblocker, Diuretika)	starke Blutdrucksenkung
	Nitrate	starke Blutdrucksenkung
	Phosphodiesterase-Hemmer	starke Blutdrucksenkung
Alpha-2-Agonisten • Clonidin • Moxonidin	Antidepressiva, trizyklische + tetrazyklische	Blutdruckerhöhung

Arzneimittelgruppe 1	Arzneimittelgruppe 2	Effekt bei gleichzeitiger Einnahme
	Blutdrucksenker (Alpha-1-Blocker Alpha-2-Agonisten, ACE-Hemmer, AT1-Blocker, Beta-Blocker, Calciumkanalblocker, Diuretika)	starke Blutdrucksenkung
	Nitrate	starke Blutdrucksenkung
	Phosphodiesterase-Hemmer	starke Blutdrucksenkung
ACE-Hemmer • Benazepril • Captopril • Cilazapril • Enalapril • Fosinopril • Lisinopril • Moexipril • Quinapril • Perindopril • Ramipril • Trandolapril	Blutdrucksenker (Alpha-1-Blocker Alpha-2-Agonisten, ACE-Hemmer, AT1-Blocker, Beta-Blocker, Calciumkanalblocker, Diuretika)	starke Blutdrucksenkung
	Diuretika, kaliumsparende	Kalium-Überschuss
	Kaliumsalze	Kalium-Überschuss
	Lithiumsalze	Lithium-Vergiftung
	Nitrate	starke Blutdrucksenkung
	NSAIDs	Blutdruckerhöhung
	Phosphodiesterase-Hemmer	starke Blutdrucksenkung
Aminoglykosid-Antibiotika • Amikacin • Framycetin • Gentamicin • Neomycin	ACC	Antibiotika-Wirkung abgeschwächt
	Cephalosporine	Risiko für Nierenschäden
	Cisplatin	Ohren-u. Nierenschäden
	Ciclosporin	Ohren-u. Nierenschäden

Arzneimittelgruppe 1	Arzneimittelgruppe 2	Effekt bei gleichzeitiger Einnahme
• Netilmicin • Plazomicin • Streptomycin • Tobramycin	Schleifendiuretika	Ohren-u. Nierenschäden
Analgetika • Metamizol • Paracetamol	Clozapin, Carbamazepin, Cotrimoxazol	Blutbildungsstörungen
	Enzym-Aktivatoren (Phenobarbital, Phenytoin)	Wirkung abgeschwächt, Risiko für Leberschäden
Antazida • Algeldrat • Almasilat • Hydrotalcit • Magaldrat	AB (Chinolone, Sulfonamide, Tetracycline)	Wirkung abgeschwächt
	Azol-Antimykotika	Wirkung abgeschwächt
	H2-Blocker	Wirkung abgeschwächt
	Kationen (Ca, Mg, Fe)	Wirkung abgeschwächt
	NSAIDs	Wirkung abgeschwächt
	Schilddrüsenhormone	Wirkung abgeschwächt
	Squalenepoxidase-Hemmer	Wirkung abgeschwächt
Anticholinergika • Atropin • Biperiden • Cyclopentolat • Darifenacin • Fesoterodin • Ipratropium • Oxybutynin • Scopolamin • Tiotropium • Tolterodin • Trihexyphenidyl	Antiparkinsonika	nervendämpfende Effekte verstärkt
	Antipsychotika	nervendämpfende Effekte verstärkt
	Glucocorticoide	Glaukomgefahr steigt
	Makrolid-Antibiotika	Herzrhythmusstörungen
	Opioidanalgetika	Herzrhythmusstörungen
	Wiederaufnahme-Hemmer (NARI, SNRI, SSRI)	Gefahr für Hirnschäden