

Andrew Weil



VERNUNFT STATT TABLETTEN

Wann Medikamente wirklich notwendig sind,
welche Alternativen sinnvoll sind
und wie sich der Körper selbst heilen kann

riva

Inhalt

Liste der Mitwirkenden	13
Zu viele Medikamente: das Problem – und die Lösung	19
1 Antibiotika	35
Das Problem mit Antibiotika	38
Methoden der integrativen Medizin zur Vorbeugung und Behandlung von Infektionen	43
Fazit	45
2 Statine	49
Wer profitiert am meisten?	52
Die Probleme mit Statinen	54
Tipps für den Umgang mit Nebenwirkungen der Statine	56
Methoden der integrativen Medizin für die Senkung eines hohen Cholesterinspiegels	58
Fazit	59
3 Medikamente bei GERD	61
Wie H2-Blocker wirken	65
Wie PPI wirken	65
Das Problem mit H2-Blockern und PPI	65
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von GERD	69
Fazit	73
4 Antihistamine	75
Allergische Reaktionen	76
Wie Antihistamine wirken	77
Übliche Anwendungen für Antihistamine	77
Die Probleme mit Antihistaminen	78
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von allergischen Erkrankungen	80
Fazit	83
5 Medikamente bei Schnupfen und Grippe	85
Die Grippeimpfung	87

Die Probleme mit Medikamenten gegen Erkältungen und Grippe . . .	88
Rezeptfreie Mittel gegen Erkältung und Grippe	90
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von Erkältungen und Grippe	92
Fazit	94
6 Schlafmittel	97
Schlafstörungen	99
Rezeptpflichtige Einschlafhilfen: Wie sie wirken und welche Nebenwirkungen sie haben	100
Die Wirksamkeit von rezeptpflichtigen Schlafmitteln.	102
Rezeptfreie Schlafmittel	103
Die Probleme mit Schlafmitteln.	103
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von Schlafstörungen	105
Fazit	108
7 Steroide	109
Die Geschichte der Steroide	111
Steroide als Medikamente	112
Wie Steroide wirken: ein zweischneidiges Schwert.	113
Anwendungen der Steroide.	113
Die Probleme mit Steroiden.	114
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von entzündlichen Erkrankungen	117
Fazit	119
8 Nichtsteroidale Entzündungshemmer (NSAID)	121
Wie nichtsteroidale Entzündungshemmer wirken	122
Übliche Anwendungen für NSAID	124
Die Probleme mit NSAID	125
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von akuten Verletzungen, chronischer Entzündung und Schmerzen	127
Fazit	130
9 Psychiatrische Medikamente für Erwachsene	131
Das biomedizinische Modell in der psychiatrischen Medizin	132

Antidepressiva	133
Atypische Antipsychotika	135
Medikamente gegen Angststörungen	136
Die optimale Anwendung von psychotropen Medikamenten	139
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von affektiven Störungen	140
Fazit	141
10 Psychiatrische Medikamente für Kinder und Jugendliche . .	143
Antidepressiva	146
Antipsychotika	149
Angstlösende Medikamente: Benzodiazepine	150
Die Grenzen der psychiatrischen Medikamente bei Kindern und Jugendlichen	151
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von affektiven Störungen bei Kindern und Jugendlichen	152
Fazit	154
11 Medikamente bei Aufmerksamkeitsdefizit- Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	157
Die Kontroverse	159
Medikamente gegen ADHS	161
Die Probleme mit Psychotonika	162
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von ADHS . .	165
Fazit	167
12 Opiode und die Behandlung chronischer Schmerzen	169
Die Natur chronischer Schmerzen	171
NSAID und Acetaminophen	172
Opiode	173
Die Probleme mit Opioiden	174
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von chroni- schen Schmerzen	177
Fazit	180
13 Blutdrucksenkende Medikamente	181
Wie man hohem Blutdruck vorbeugt – eine medizinische Revolution	182

Schnellreparaturen – der Aufstieg der blutdrucksenkenden Medikamente	184
Wie Blutdruckmedikamente wirken – und die Probleme mit ihnen . .	184
Medikamente, die das Renin-Angiotensin-System beeinflussen . . .	187
Methoden der integrativen Medizin für die Senkung eines Bluthochdrucks.	189
Fazit	191
14 Medikamente bei Diabetes.	193
Was ist Diabetes?	194
Diabetes-Medikamente – und die Probleme mit ihnen	196
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von Diabetes	199
Fazit	201
15 Medikamente bei Osteopenie und anderen Knochenerkrankungen.	203
Häufige Krankheitsvorstufen, die mit Medikamenten behandelt werden.	204
Die Behandlung der Osteopenie mit Bisphosphonaten	206
Andere Medikamente bei Osteopenie	209
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von Osteopenie	210
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von anderen Krankheitsvorstufen	212
Fazit	213
16 Übermedikation bei Kindern	215
Übermedikation mit Erkältungsmitteln	216
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von Krankheiten der oberen Atemwege bei Kindern	217
Übermedikation bei fettleibigen Kindern.	220
Methoden der integrativen Medizin für die Behandlung von Fettleibigkeit bei Kindern.	222
Fazit	223
17 Übermedikation bei älteren Menschen	225
Verschreiben von zu vielen Medikamenten.	227

Methoden der integrativen Medizin	230
Fazit	230

18 Blindes Vertrauen in Medikamente – die Meinung einer Apothekerin 233

Schlusswort	239
Über den Autor	243
Danksagungen	245
Nützliche Anschriften	247
Anmerkungen	249
Register	261