

Was Nahrungsergänzungsmittel verschweigen dürfen...

Vitamine und Mineralstoffe gibt es nicht nur als Nahrungsergänzungsmittel, sondern auch als Medikamente. Für Medikamente ist vorgeschrieben, dass diese auf einer Gebrauchsinformation "Beipackzettel" über Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und Nährstoffen informieren müssen. Das gilt aber nicht für Nahrungsergänzungsmittel - auch wenn diese genau so hoch oder sogar noch höher dosiert sind -, da diese zu den Lebensmitteln gehören. Wir sagen Ihnen daher, was Nahrungsergänzungsmittel über einzelne Nährstoffe verschweigen dürfen. Und Sie erfahren, weshalb es so wichtig ist, dass Ihr Arzt und Ihr Apotheker Bescheid weiß, über alles, was Sie so zu sich nehmen. Um den Überblick zu behalten, hilft unsere Checkliste "Meine persönliche Gesundheits-Apotheke".

Nährstoff	Gegenanzeigen*	Nebenwirkungen*	Wechselwirkungen*
Beta-Carotin	<ul style="list-style-type: none"> Vorsicht bei Rauchern 	<ul style="list-style-type: none"> keine bedeutenden Nebenwirkungen 	<ul style="list-style-type: none"> Während der Einnahme sehr hoher Dosen Betacarotin sollten keine Vitamin-A-Präparate zusätzlich angewendet werden. Arzneimittel, die mehr als 20 mg Carotin/Tag enthalten, dürfen von Rauchern nicht verwendet werden, bei 2-20 mg/Tag ist ein Warnhinweis vorgeschrieben. Die gleichzeitige Einnahme von Betacarotin, Selen, Vitamin C und Vitamin E schwächt möglicherweise die Wirkung von einigen Cholesterinsenkenden-Medikamenten ab.
Biotin (Vitamin H)	<ul style="list-style-type: none"> keine Gegenanzeigen bekannt 	<ul style="list-style-type: none"> Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (sehr selten) 	<ul style="list-style-type: none"> Rohes Eiweiß enthält eine Substanz, die Biotin im Darm bindet und damit die Aufnahme von Biotin in den Körper verhindert.
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> bestimmte Krebsleiden erhöhter Calciumblutspiegel Nierenverkalkung schwere Nierenfunktionsstörung Veranlagung zur Bildung von Nierensteinen 	<ul style="list-style-type: none"> Magen-Darm-Beschwerden (selten) Erhöhter Calciumspiegel im Blut (Hypercalcämie) (gelegentlich) 	<ul style="list-style-type: none"> Calcium vermindert die Aufnahme vieler Arzneistoffe in den Körper, z.B. Eisen, Fluor-Verbindungen, verschiedene Antibiotika, L-Thyroxin. Herz-Kreislauf-Medikamente aus der Gruppe der Calcium-Antagonisten werden möglicherweise in ihrer Wirkung vermindert. Die Wirkung von Herzglykosiden wird durch Calcium verstärkt. Einnahmeabstand: mindestens 2 Stunden Die Aufnahme von Calcium wird durch Magnesium, dem Antiepileptikum Phenytoin und Glucocorticoide wie Cortison vermindert. Eine Kombination von Calcium mit Vitamin D und Entwässerungsmitteln (Wirkstoff: Thiaziden) kann zu sehr hohen Calciumwerten führen.
Chondroitin	<ul style="list-style-type: none"> möglicherweise: Schwangerschaft und Stillzeit Prostatakrebskrankung Asthma 	<ul style="list-style-type: none"> leichte Magen-Darm-Beschwerden 	<ul style="list-style-type: none"> Chondroitin verlängert möglicherweise die Blutungszeit. Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern (Wirkstoff: Warfarin), sollte auf die Einnahme von Chondroitin verzichtet werden.
Cranberry	<ul style="list-style-type: none"> Veranlagung zu Nierensteinen Aspirin-Allergie 	<ul style="list-style-type: none"> Bei übermäßigem Konsum: leichte Magen-Darm-Probleme möglich 	<ul style="list-style-type: none"> Cranberry verlängert die Blutungszeit. Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern (Wirkstoff: Warfarin), muss die Blutungszeit sorgfältig überwacht werden, ggf. ist eine Anpassung der Dosierung des Gerinnungshemmers nötig. Cranberry wird über die Leber ausgeschieden. Wird Cranberry zusammen mit Medikamenten eingenommen, die ebenfalls über die Leber verstoffwechselt werden (z.B. Wirkstoffe: Ibuprofen, Diazepam (Valium), Diclofenac (Voltaren), können die Wirkungen und Nebenwirkungen dieser Medikamente verstärkt werden.

Nährstoff	Gegenanzeigen*	Nebenwirkungen*	Wechselwirkungen*
Echinacea	bei bekannter Autoimmunerkrankung möglicherweise Schwangerschaft und Stillzeit möglicherweise Allergiker	Magen-Darm-Beschwerden Kopfschmerzen Fieber	<ul style="list-style-type: none"> Bei gleichzeitiger Einnahme von Echinacea mit Koffein kann die Wirkung von Koffein verstärkt werden und damit möglicherweise auch die Nebenwirkungen. Echinacea kann die Aufnahme und Wirkung zahlreicher Medikamente beeinflussen. Deshalb sollten sie vor der Einnahme von Echinacea immer ihren Arzt befragen.
Eisen	<ul style="list-style-type: none"> Eisenspeicher-Erkrankungen Säuglinge unter drei Monaten Verwertungsstörungen Vorsicht bei Magen-Darm-Geschwüren 	<ul style="list-style-type: none"> Magen-Darm-Beschwerden Verstopfung (Obstipation) Stuhlverfärbung (unbedenklich) 	<ul style="list-style-type: none"> Eisenpräparate vermindern die Aufnahme vieler anderer Medikamente und von Fluor, Phosphat, Kupfer und Chrom, Einnahmeabstand: 1-2 Stunden. Die Aufnahme von Eisen wird durch magensäurebindende Medikamente (Antacida), Tee, Kaffee und Milch vermindert. Einnahmeabstand: 1-2 Stunden Vitamin C und andere Säuren erhöhen die Aufnahme von Eisen. Eine Einnahme des Medikaments mit Vitamin-C-haltigen Getränken oder Obst ist vorteilhaft.
Folsäure	• chronischer Vitamin B12-Mangel (perniziöse Anämie)	Bei Einnahme hoher Dosen (selten): <ul style="list-style-type: none"> Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, Erregbarkeit, Hautreaktionen, Krämpfe. Einige Studien belegen, dass die Einnahme von Folsäure in Dosen zwischen 800-1200 µg das Herzinfarktrisiko bei Patienten mit Herzproblemen erhöht. 	<ul style="list-style-type: none"> Folsäure vermindert die Wirkung von verschiedenen Medikamenten gegen Krebserkrankungen (Wirkstoff Mehtotrexat) und Präparaten gegen Infektionskrankheiten (Wirkstoffe: Trimethoprim, Proguanil und Pyrimethamin) Die Einnahme hoher Mengen Folsäure verstärkt möglicherweise einige Nebenwirkungen von verschiedenen Medikamenten gegen Krebserkrankungen (Wirkstoffe: 5-Fluorouracil, Capecitabine)
Ginkgo	<ul style="list-style-type: none"> Bei krankhaft erhöhter Blutungsneigung Schwangerschaft und Stillzeit Bei bekanntem Krampfleiden (Epilepsie) im Vorfeld anstehender Operationen oder Zahnbehandlungen (erhöht die Blutungsneigung) Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren 	<ul style="list-style-type: none"> Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Schwindel (selten) Allergische Hautreaktion Möglicherweise erhöhte Blutungsneigung Rohe Ginkosamen enthalten große Mengen des Gifts Ginkotoxin. Der Verzehr kann zu lebensbedrohlichen Nebenwirkungen führen. 	<ul style="list-style-type: none"> Bei gleichzeitiger Einnahme von Ginkgo mit blutgerinnungshemmenden Arzneimitteln (wie z.B. die Wirkstoffe: Phenprocoumon, Warfarin, Clopidogrel, Acetylsalicylsäure und andere nichtsteroidale Antirheumatika) kann deren Wirkungsverstärkung nicht ausgeschlossen werden. Ginkgo wird über die Leber ausgeschieden. Wird Ginkgo zusammen mit Medikamenten eingenommen, die ebenfalls über die Leber verstoffwechselt werden (z.B. Wirkstoffe: Ibuprofen, Diazepam (Valium), Diclofenac (Voltaren), können die Wirkungen und Nebenwirkungen dieser Medikamente verstärkt werden. Ginkgo sollte nicht mit Medikamenten eingenommen werden, die die Krampfanfälligkeit verändern, z.B. Antibiotika, Antidepressiva, Immunsuppressiva.
Ginseng (panax)	<ul style="list-style-type: none"> Schwangerschaft und Stillzeit Bei Menschen mit einer Auto-Immun-Erkrankung 	• Bei empfindlichen Personen: Magen-Darm-Probleme Schlafstörungen	<ul style="list-style-type: none"> Ginseng kann in Kombination mit Koffein den Blutdruck und die Herzfrequenz bedenklich erhöhen. Bei gleichzeitiger Einnahme von Ginseng mit blutgerinnungshemmenden Arzneimitteln vom Cumarin-Typ (Phenprocoumon, Warfarin) kann deren Wirkung abgeschwächt werden. Es sollte eine engmaschige Kontrollen der Gerinnungswerte im Blut bis zu 14 Tage nach Absetzen dieses Arzneimittels erfolgen, um die Dosis der blutgerinnungshemmenden Medikamente anzupassen. Ginseng senkt vermutlich den Blutzuckerspiegel. Bei gleichzeitiger Einnahme von Blutzuckersenkenden-Medikamenten (Diabetes) kann der Blutzuckerspiegel möglicherweise zu stark abfallen.

Nährstoff	Gegenanzeigen*	Nebenwirkungen*	Wechselwirkungen*
Goji	<ul style="list-style-type: none"> • Möglicherweise Schwangerschaft 	<ul style="list-style-type: none"> • keine Nebenwirkungen bekannt 	<ul style="list-style-type: none"> • Goji verlängert möglicherweise die Blutungszeit. Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern (Wirkstoff: Warfarin), muss die Blutungszeit sorgfältig überwacht werden, ggf. ist eine Anpassung der Dosierung des Gerinnungshemmers nötig.
Glucosamin	<ul style="list-style-type: none"> • Bei einer Allergie gegen Schalentiere, da Glucosamin aus Schalentieren hergestellt wird. • Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. • Schwangerschaft und Stillzeit • Langzeiteinnahme 	<ul style="list-style-type: none"> • Häufig: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit, Bauchschmerzen, • Verdauungsstörungen, Durchfall, Verstopfung, Erbrechen, Hautausschlag, Juckreiz, Hautrötung. • Gefährlich: Schwellungen von Gesicht, Zunge oder Hals (Angioödem) 	<ul style="list-style-type: none"> • Glucosamin verlängert die Blutungszeit. Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern vom Cumarin-Typ, muss die Blutungszeit sorgfältig überwacht werden, ggf. ist eine Anpassung der Dosierung des Gerinnungshemmers nötig.
Granatapfel	<ul style="list-style-type: none"> • im Vorfeld anstehender Operationen oder Zahnbehandlungen (erhöht die Blutungsneigung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Allergische Reaktionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Granatapfelsaft kann blutdrucksenkend wirken. Eine Einnahme in Kombination mit blutdrucksenkenden Medikamenten kann möglicherweise zu einem Blutdruckabfall führen. • Granatapfelsaft kann die Verstoffwechslung einiger Medikamente (z.B. Amlodipin, Diltiazem, Warfarin, Fentanyl usw.) beeinflussen, was die Wirkung und Nebenwirkung dieser Medikamente verändern kann.
Grünte-Extrakt	<ul style="list-style-type: none"> • keine Gegenanzeigen bekannt 	<ul style="list-style-type: none"> • Grüner Tee enthält Koffein. Übermäßiger Koffeinkonsum kann die Ursache für Magen-Darm-Problem, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Probleme und Unruhe sein. 	<ul style="list-style-type: none"> • Grüner Tee sollte aufgrund des Koffeingehalts nicht in Kombination mit anderen Stimulanzien eingenommen werden.
Ingwer	<ul style="list-style-type: none"> • möglicherweise Schwangerschaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Blähungen, Blutungen, Sodbrennen, Übelkeit (verursacht durch Ingwerpulver) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingwer senkt vermutlich den Blutzuckerspiegel. Bei gleichzeitiger Einnahme von Blutzuckersenkenden-Medikamenten (Diabetes) kann der Blutzuckerspiegel möglicherweise zu stark abfallen. • Ingwer verlangsamt möglicherweise die Blutgerinnung. Die Einnahme von Ingwerpräparaten zusammen mit Medikamenten die die Blutgerinnung herabsetzen (z.B. Aspirin, Diclofenac, Ibuprofen, Heparin, Warfarin, Phenprocoumon), kann die Blutungsneigung erhöhen.
Jod	<ul style="list-style-type: none"> • manifeste Hyperthyreose • Schilddrüsenüberfunktion • hormonproduzierender Schilddrüsentumor • vorhandene Schilddrüsenbereiche mit erhöhter Hormonproduktion • Vor der geplanten Anwendung sollte überprüft werden, ob eine Schilddrüsenüberfunktion oder ein knotiger Kropf vorliegt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass bei Vorliegen größerer autonomer Areale in der Schilddrüse und täglichen Iodgaben von mehr als 150 µg eine Hyperthyreose manifest werden kann. • Bei Iodüberempfindlichkeit kann die Einnahme zu Fieber, Hautausschlag, Jucken und Brennen der Augen, Reizhusten, Durchfall oder Kopfschmerzen führen 	<ul style="list-style-type: none"> • Jod beeinflusst die Schilddrüsenfunktion, deshalb sollte Jod nicht in Kombination mit Medikamenten zur Behandlung einer Schilddrüsenüberfunktion eingenommen werden (z.B. Methimazole, Methenamin Mandelate, Kalium-Iodid) • Höhere Dosen Kaliumiodid in Verbindung mit kaliumsparenden Diuretika können zur Hyperkaliämie führen.
Knoblauch	<ul style="list-style-type: none"> • Vorsicht bei bestehenden Magen- oder Verdauungsproblemen, im Vorfeld anstehender Operationen oder Zahnbehandlungen (erhöht die Blutungsneigung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Blähungen, Sodbrennen, Durchfall, Erbrechen (verstärkt beim Verzehr von rohem Knoblauch) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei gleichzeitiger Einnahme von Knoblauch und dem Antibiotikum Isoniazid kann die Aufnahme und Wirkung negativ beeinflusst werden. • Knoblauch kann die Verstoffwechslung mancher HIV/Aids-Medikamente (z.B. Nevapirine, Delavirdine) beeinflussen und damit die Wirkung negativ beeinflussen. • Knoblauch verlangsamt möglicherweise die Blutgerinnung. Die Einnahme von Knoblauchpräparaten zusammen mit Medikamenten, die die Blutgerinnung herabsetzen (z.B. die Wirkstoffe: Aspirin, Diclofenac, Ibuprofen, Heparin, Warfarin), kann die Blutungsneigung erhöhen. Die gleichen Wechselwirkungen können auch bei gleichzeitiger Einnahme von Fischöl oder manchen Kräutern (z.B. Angelika, Ingwer, Ginko, Rot-Klee, Kurkuma) auftreten.

Nährstoff	Gegenanzeigen*	Nebenwirkungen*	Wechselwirkungen*
Kreatin	<ul style="list-style-type: none"> Bei Nierenerkrankung oder bei Erkrankungen (z.B. Diabetes), bei denen das Risiko erhöht ist eine Nierenerkrankung zu entwickeln. Schwangerschaft und Stillzeit 	Bei Einnahme hoher Dosen: <ul style="list-style-type: none"> möglicherweise Beeinträchtigung von Organfunktionen Bei unzureichender Flüssigkeitszufuhr, kann es zur Austrocknung des Körpers kommen. 	<ul style="list-style-type: none"> Bei gleichzeitiger Einnahme von Kreatin mit Medikamenten, die die Niere schädigen können (z.B. Wirkstoffe: Ibuprofen, Nabroxen, Ciclosporin, Amikacin), kann die Niere schwer beeinträchtigt werden. Bei gleichzeitiger Einnahme von Kreatin, Ephedra und Koffein kann es möglicherweise zu schweren Nebenwirkungen kommen.
Maca Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> keine Gegenanzeigen bekannt Nierenfunktionsstörungen schwere Erregungsleitungsstörungen am Herzen 	<ul style="list-style-type: none"> keine Nebenwirkungen bekannt weicher Stuhlgang bei hoher Dosierung Durchfall 	<ul style="list-style-type: none"> keine Hinweise auf Wechselwirkungen, bzw. Datenlagen unzureichend. Magnesium vermindert die Aufnahme von Eisen, Flourverbindungen und bestimmten Antibiotika (Tetrazycline, Ciprofloxacin, Norfloxacin). Einnahmeabstand: 2-4 Stunden Bei gleichzeitiger Einnahme von Magnesium und blutdrucksenkenden Medikamenten kann es zu einem stärkeren Blutdruckabfall kommen. Die gleichzeitiger Einnahme hoher Dosen Zink, Vitamin D oder Calcium verändert die Magnesium-Aufnahme.
Niacin, Nikotinsäureamid (Vitamin B3)	<ul style="list-style-type: none"> keine Gegenanzeigen bekannt 	sehr selten: <ul style="list-style-type: none"> Juckreiz Hautrötung mit Hitzegefühl (Flush) 	<ul style="list-style-type: none"> Niacin verstärkt möglicherweise die Wirkung mancher Epilepsie-Medikamente (Wirkstoffe: Carbamazepin und Primidon) Niacin kann in Kombination mit Alkohol zu Hautrötungen mit Hitzegefühl und Juckreiz führen (Flush) Allopurinol ist ein Gicht-Medikament. Die Einnahme hoher Dosen Niacin kann zu einer Verschlechterung der Gicht und zu einer verminderten Wirkung von Allopurinol führen.
Omega-3-Fettsäuren (Fischöl)	<ul style="list-style-type: none"> Bei Menschen, die an Epilepsie oder manisch-depressiven Erkrankungen leiden, ist von der Einnahme von EPA und DHA abzuraten, da die Symptome bei höherer Dosierung unter Umständen verschlimmert werden können. Hohe Dosen Fischöl können das Immunsystem schwächen, deshalb ist die Einnahme für immungeschwächte Menschen bedenklich (Ältere, HIV/Aids-Patienten, Kinder) 	<ul style="list-style-type: none"> Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen, Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Nasenbluten Erhöhte Leberwerte (gelegentlich) Bestimmte Omega-3-Fettsäuren (speziell EPA) können den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen, so dass die Einnahme bei bestimmten Fettstoffwechselstörungen ungünstig sein kann. Unter bestimmten Bedingungen können Herzrhythmusstörungen gefördert werden (vereinzelt) 	<ul style="list-style-type: none"> Omega-3-Fettsäuren verlängern die Blutungszeit. Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern, muss die Blutungszeit sorgfältig überwacht werden, ggf. ist eine Anpassung der Dosierung des Gerinnungshemmers nötig. Bei Diabetikern kann möglicherweise die Blutzuckereinstellung erschwert sein. Es gibt einige Hinweise, dass die Antibabypille mit dem Triglyceride-senkenden Effekt von Fischöl wechselwirkt (Wirkstoffe: Ethinylestradiol und Levonorgestrel und andere)
Pantothensäure (Vitamin B5)	<ul style="list-style-type: none"> Bluter 	<ul style="list-style-type: none"> keine Nebenwirkungen bekannt 	<ul style="list-style-type: none"> keine Hinweise auf Wechselwirkungen.
Selen	<ul style="list-style-type: none"> Langzeit-Einnahme, besonders bei bestehender Haut- oder Prostatakrebs-Erkrankung 	Bei Einnahme hoher Dosen (über 400 µg): <ul style="list-style-type: none"> Übelkeit, Erbrechen, Nagelveränderungen, Schwäche, Verwirrtheit. Bei Langzeit-Einnahme: <ul style="list-style-type: none"> Nagelentzündung, Haarausfall, Ermüderserscheinungen 	<ul style="list-style-type: none"> Selen verlängert die Blutungszeit. Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern, muss die Blutungszeit sorgfältig überwacht werden, ggf. ist eine Anpassung der Dosierung des Gerinnungshemmers nötig. Die gleichzeitige Einnahme von Beta-Carotin, Vitamin C und Vitamin E schwächt möglicherweise die Wirkung einiger Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels ab. Es ist noch nicht bekannt, ob alleine Selen für diese Wechselwirkung verantwortlich ist.
Vitamin A (Retinol)	<ul style="list-style-type: none"> Schwangere dürfen nicht mehr als 10 000 i.E./Tag einnehmen wegen der Gefahr von kindlichen Missbildungen. Frauen im gebärfähigen Alter sollten nicht mehr als 25 000 i.E./Tag einnehmen. Bei bestehender Lebererkrankung Alkoholabusus 	Bei Langzeit-Einnahme hoher Dosen (über 10 000 i.E./Tag): <ul style="list-style-type: none"> Ermüderserscheinungen, starke Magen-Darm-Beschwerden, Verwirrtheit, psychische Veränderungen, starkes Schwitzen und viele andere Bei Frauen nach der Menopause kann das Risiko für Hüftfrakturen und Osteoporose steigen. 	<ul style="list-style-type: none"> Vitamin-A-Präparate sollen nicht gleichzeitig mit anderen Arzneistoffen angewendet werden, die sich vom Retinol ableiten (Retinoide). Retinoide sind in einigen Tabletten gegen Akne enthalten. Hohe Dosen Vitamin A können die Leber schädigen und sollte deshalb nicht in Kombination mit anderen potentiell leberschädigenden Medikamenten eingenommen werden.

Nährstoff	Gegenanzeigen*	Nebenwirkungen*	Wechselwirkungen*
Vitamin B 12 (Cobalamin)	• keine Gegenanzeigen bekannt	sehr selten: • Überempfindlichkeitsreaktionen, z.B. Hautreaktionen (Rötung, Juckreiz), Atemnot, Herzklopfen • Hautausschläge	• Kalium-Supplemente können die Vitamin B12-Aufnahme im Körper vermindern und damit bei manchen Menschen zu einem B12-Mangel beitragen. • Neueste Untersuchungen zeigen, dass die Einnahme von Vitamin C-Präparaten, Vitamin B12 zerstören kann. Einnahmeabstand: 2 Stunden
Vitamin B1 (Thiamin)	• keine Gegenanzeigen bekannt	sehr selten: • Überempfindlichkeitsreaktionen, z.B. Hautreaktionen (Rötung, Juckreiz), Atemnot, Herzklopfen	• keine Wechselwirkungen bekannt.
Vitamin B2 (Riboflavin)	• keine Gegenanzeigen bekannt	• keine Nebenwirkungen bekannt	• keine Hinweise auf Wechselwirkungen.
Vitamin B6 (Pyridoxin)	• keine Gegenanzeigen bekannt	• Bei zu langer und hoch dosierter Einnahme kann es zu Nebenwirkungen kommen.	• Vitamin B6 vermindert die Wirkung von Levodopa-Präparaten zur Behandlung der Parkinson-Krankheit. • Der Vitamin B6-Bedarf kann während der Behandlung mit Isoniazid (Antibiotikum), D-Penicillamin (Antirheumatikum) oder Cycloserin (Tuberkulostatikum) erhöht sein.
Vitamin C (Ascorbinsäure)	• Eisenspeicher-Erkrankungen • Nierensteine • Krebszellen beinhalten große Mengen Vitamin C. Krebspatienten sollten deshalb hohe Dosen Vitamin C nur nach Rücksprache mit ihrem Onkologen einnehmen.	Bei hoch dosierter Einnahme (über 2000 mg pro Tag): • Nierensteine • schwerer Durchfall	• Vitamin C in größeren Mengen (mehrere Gramm) kann die Auswertung von Blut-, Urin- und Stuhltests stören. Achtung: Auch viele Lebensmittel sind mit Vitamin C angereichert. • Acerola beinhaltet hohe Mengen Vitamin C. Bei einer gleichzeitigen Einnahme von Acerola und Vitamin C-Präparaten kann die Empfehlung von von 2000 mg Vitamin C pro Tag überschritten werden.
Vitamin D (Cholecaliferol)	• erhöhter Calciumspiegel im Blut • Nierenerkrankungen • Menschen, die stark in ihrer Bewegung eingeschränkt sind.	• Erhöhte Calciumkonzentration im Blut • Magen-Darm-Beschwerden	• In Kombination mit einigen Entwässerungsmitteln (Benzothiazide) kann es zu einer gefährlichen Erhöhung des Calciumspiegels im Blut kommen. • Vitamin D kann möglicherweise die Wirkung von Atovarstatin, einem Arzneistoff zur Behandlung von Hypercholesterinämie, beeinflussen • Das Risiko einer unerwünschten Wirkung bei der Einnahme von Herzglycosiden (Arzneimittel zur Förderung der Funktion der Herzmuskulatur) kann infolge einer Erhöhung der Calciumspiegel im Blut während der Behandlung mit Vitamin D zunehmen (Risiko für Herzrhythmusstörungen). Patienten sollten hinsichtlich EKG und Calciumspiegel im Blut und im Urin überwacht werden sowie ggf. hinsichtlich des Medikamentenspiegels im Blut.
Vitamin E (Tocopherol)		Bei hoch dosierter Einnahme (über 800 mg pro Tag): • Magen-Darm-Beschwerden • evtl. Störungen der Blutgerinnung	• Bei längerer Einnahme sehr hoher Dosen Vitamin E (400 mg/ Tag) ist die Verminderung der Schilddrüsenhormone im Blut möglich. • Die Wirkung von Vitamin E wird durch gleichzeitige Einnahme von Eisenpräparaten vermindert. Einnahmeabstand: 2 Stunden • In Einzelfällen ist bei gleichzeitiger Einnahme von Blutgerinnungshemmern (Vitamin-K-Antagonisten, z.B. Marcumar) deren Wirksamkeit herabgesetzt. Die Blutgerinnung muss in diesen Fällen überwacht werden.

Nährstoff	Gegenanzeigen*	Nebenwirkungen*	Wechselwirkungen*
Vitamin K	<ul style="list-style-type: none"> • Einige Arzneimittel mit Vitamin K dürfen bei Kindern bestimmter Altersgruppen nicht angewendet werden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Störung der Blutgerinnung 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin K kann die Wirkung von Blutgerinnungshemmern (Wirkstoff: Warfarin) verstärken. Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern, muss die Blutungszeit sorgfältig überwacht werden, ggf. ist eine Anpassung der Dosierung des Gerinnungshemmers nötig. • Coenzyme Q-10 ähnelt in der chemischen Struktur Vitamin K und kann auch die Blutgerinnung beeinflussen. Bei Einnahme beider Stoffe, kann die Blutgerinnung verstärkt werden. Dies kann bei Menschen, die Warfarin einnehmen zu Problemen führen. s.o.
Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Nierenversagen • schwere Nierenerkrankungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei hoch dosierter Einnahme: Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen • Bei langfristiger hoch dosierter Einnahme: Kupfermangel, Beeinträchtigung des Immunsystems. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zink vermindert die Wirkung von bestimmten Antibiotika (Tetracycline).Einnahmeabstand: 2 Stunden vor oder 4-6 Stunden nach der Einnahme eines Zink-Präparates. • Zink kann die Wirkung von Penicillamin (ein Medikament zur Behandlung rheumatischer Arthritis) abschwächen. Einnahmeabstand: 2 Stunden. Zink hemmt die Aufnahme von Ofloxacin und an-deren Chinolonen (z.B. Norfloxacin, Ciprofloxacin). Hohe Zinkmengen können die Aufnahme und Speicherung von Eisen reduzieren. Außer-dem hemmt Zink die Aufnahme von Kupfer und Chrom. • Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an Phytinsäure (z.B. Vollkornbrot) verringern die Zinkaufnahme und sollten nach einer Einnahme von Zink vermieden werden.