Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

in dieser Lektion behandeln wir das Thema: **„Ihre Liste“**

Das Krankheitsbild der COPD erfordert nicht nur Ihre ganze Aufmerksamkeit, vielmehr ist eine **Umstellung der Lebensgewohnheiten** erforderlich, um Änderungen zu erreichen.

Ich möchte und ich kann Ihnen nichts versprechen, kann aber mit Fug und Recht behaupten, dass Sie Ihr „Schicksal“ nicht so hinnehmen müssen, wenn Sie selber aktiv werden.

Der Inhalt dieses kostenlosen Online-Kurses dient ausschließlich Informationszwecken. Er ist kein Ersatz für eine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich immer an Ihren Therapeuten.

Das erste, was Sie erstellen müssen, ist eine Liste. In diese fügen Sie alle Medikamente ein, die Sie regelmäßig einnehmen.

Ja sicher, Sie haben Recht, es handelt sich hierbei um eine Fleißarbeit, aber es ist wichtig und notwendig, denn es geht schließlich um Sie.

Tragen Sie also die Medikamente, die Sie einnehmen, in Ihre Liste ein und tragen Sie gleichzeitig die möglichen Nebenwirkungen ein. Sie müssen wissen, welcher Arzt Ihnen welches Medikament verordnet hat und wofür Sie es einnehmen. Diese Liste ist auch dann wichtig, falls Sie durch Dritte betreut werden.

Eine der gefürchtetsten Komplikationen bei COPD ist die Herzschwäche. Also kontrollieren Sie genau, welches Medikament hier eventuell negativ ansetzt.

Nehmen wir als Beispiel die Cholesterinsenker, die häufig verordnet werden.

Diese mögen Ihre Berechtigung haben, sorgen jedoch auch dafür, dass die Aufnahme von Coenzym Q10 blockiert wird. Coenzym Q10 ist ein wichtiger Nährstoff für den Herzmuskel. Bei Einnahme eines Cholesterinsenkers sollte folgerichtig die Einnahme von Q10 erwogen werden.

Copyright © www.heilpraktiker-hartmeier.de

Wenn Sie sich bei der Erstellung Ihrer Liste nicht sicher sind, involvieren Sie Ihren Apotheker oder auch Ihren behandelnden Arzt. Die Erstellung der Liste dient Ihnen dazu, die Vorteile und die Nebenwirkungen abzuwägen. Nutzen Sie hierzu auch das Internet, um sich umfangreich zu informieren.

Geben Sie den Namen eines Medikamentes in einer Suchmaschine ein und Sie werden schnell fündig werden. Besonderes Augenmerk sollten Sie auf die online einzusehenden Patientenberichte legen. Wenn Sie zum Beispiel das Wort Diclofenac eingeben, werden Sie auf der Seite von www.focus.de folgenden Passus finden:

Diclofenac Schmerzmittel fördert Herzattacken Der gängige Schmerz- und Entzündungshemmer Diclofenac soll das Risiko von Herzinfarkten stark erhöhen. Das ergibt eine Auswertung von 23 Studien.

Gehen Sie noch einen Schritt weiter: ergänzen Sie die Suchmaschineneingabe durch das Wort Nebenwirkungen. Hier gelangen Sie schnell in entsprechende Foren, wo die Mitglieder sich über Nebenwirkungen und den Nutzen eines Medikamentes austauschen.

Der nächste Schritt lautet: **„Wechselwirkungen“**. Überprüfen Sie anhand Ihrer Liste, ob es zwischen den einzelnen Medikamenten zu Wechselwirkungen kommen kann. Achten Sie auf jede Kleinigkeit, gehen Sie akribisch vor.

Da die meisten Patienten mehrere Fachärzte aufsuchen, kann es möglich sein, dass der eine Arzt von dem anderen nicht weiß, was verordnet worden ist. So kann es durchaus sein, dass Ihr Kardiologe Ihnen einen ACE-Hemmer gegen zu hohen Blutdruck verschreibt, Sie aber die klassische Nebenwirkung, den ACE-Husten entwickeln. Gerade bei COPD-Patienten muss dieser Umstand berücksichtigt werden.

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit und verbleibe bis zum nächsten Mal mit den besten Wünschen aus Lübbecke.

Ihr

Dieser Online-Kurs ist für jeden kostenlos zugänglich! Es ist erwünscht, dass dieses Wissen (dieser Online-Kurs) verschenkt und weitergegeben wird. Sie dürfen diese PDF-Datei kopieren und weitergeben! Ausdrücklich ist auch die Bereitstellung dieses Online-Kurses auf Ihrer Internetseite gestattet. Jedoch darf das Copyright nicht verletzt werden! Es ist nicht erlaubt diese PDF-Datei und den Text in irgendeiner Art und Weise, ohne Erlaubnis des Urhebers, zu verändern.

Copyright © www.heilpraktiker-hartmeier.de