Medikamente und dadurch bedingte Mikronährstoffdefizite

Acetylsalicylsäure (Aspirin)	Vitamin C
Antazida (Säureblocker)	Eisen, Zink, Vitamin B12, Vitamin C
Antibiotika	rauben alle und **sind extreme Mitochondrienkiller**
Antidepressiva	Vitamin B2, Niacin B3
Statine (Fettsenker)	Coenzym Q10-Mangel, Vitamin B 12
Diuretika (häufig zur Entwässerung)	Magnesium, Kalium, Zink, B-Vitamine, besonders Vitamin B1
Cortison (künstl Steroidhormon NN)	Kalzium, Vitamin B6, Vitamin C
Abführmittel	Alle
Paracetamol (freikäufliches Schmerzm.)	Alle B-Vitamine, Glutathion
Sulfonamide (Antibiotika; häufig Resis.)	Folsäure, Cystein, Glutathion
Kontrazeptiva (die Pille)	Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Vitamin C
Antiepileptika (gegen Epilepsie)	Carnitin, Niacin B3, Folsäure, Biotin H, Vitamin D, Kalium
Marcumar (Blutgerinnungshemmer)	Vitamin K
Chemotherapie	Vitamin C, Q10, Acetylcystein für die Glutathionsbildung
Carbamazepin, Phenytoin, Phenobarbiatal (bei fokale Epilepsie)	Vitamin D, Calcium
Entwässerungsmittel	Kalium, Vitamin B1
Reverse-Transkriptasehemmer (HIV)	Alle B Vitamine, Carnitin, Glutathion
Metformin (Diabetes mellitus Typ 2)	Vitamin B12, Folsäure
Sildenafil (Viagra)	Vitamin B12-Mangel
ß-Blocker (Bluthochdruck)	Vitamin B12-Mangel
AT1-Rezeptorenhemmer (wie ß-Blocker)	Vitamin B12-Mangel
ACE-Hemmer (Bluthochdruck)	Vitamin B12-Mangel
Langzeitnitrate (Koronare Herzkr.)	Vitamin B12-Mangel
Amiodaron (Herzrhytmusstörungen)	Vitamin B12-Mangel
Arginin	Vitamin B12-Mangel

ein Vitamin B12 Mangel führt zu erhöhtem Nitrosativen Zellstress und damit zu einer Mitochondriopathie

Ein Mangel an diesen Vitalstoffen hat einen **direkten Einfluss** auf die Funktionsfähigkeit des Citrat Zyklus und damit auf die ATP-Produktion, die Zellenergie für **alle** Stoffwechselprozesse.

Ein Fehlen der Vitalstoffe führt zu einer **Unterversorgung weniger lebensnotwendiger** Organe, da der Körper zum Schutz die produzierte ATP zuerst an die überlebenswichtigen Organe verteilt, **leider mit der Konsequenz der Entstehung chronischer Krankheiten** in den unterversorgten Organen.