

# Empfehlungen zur Einnahme ayurvedischer Kräuter

# Die Einnahme ayurved. Präparate

- Ärztliche Beratung**  
Bitte besprechen Sie Dosierung, Einnahmeweise, -häufigkeit und -dauer des/der ayurvedischen Präparate/s bzw. der Kräutermischung mit Ihrem verordnenden Arzt / der verordnenden Ärztin.
- Folgetermin vereinbaren**  
Hierzu zählt ggf. auch die Vereinbarung eines Folgetermins, an dem über die Fortführung bzw. Anpassung oder Beendigung der Einnahme des/der Präparate/s mit Ihnen zusammen entschieden werden kann.
- Einnahmedauer beachten**  
Bitte nehmen Sie das/die pflanzliche/n Präparat/e nicht länger als besprochen ein. Diese sind individuell auf Ihren aktuellen gesundheitlichen Zustand abgestimmt und müssen daher im Verlauf ggf. angepasst oder wieder abgesetzt werden.

# Der Bezug ayurved. Präparate

## Ärztliche Empfehlung befolgen

Bitte nehmen Sie nur das/die ärztlich empfohlene/n Präparat/e ein. Beispielsweise kann es bei einem Herstellerwechsel zu Änderung der Dosierungsempfehlung kommen.

## Seriöse Bezugsquellen nutzen

Wenn mit Ihnen nicht anders abgesprochen, besorgen Sie sich das/die Präparat/e bitte in einer Apotheke oder einem in Deutschland gemeldeten Kräuterhandel. Von der eigenständigen Bestellung der Produkte, z.B. via Internet, möchten wir Ihnen ausdrücklich abraten – wenden Sie sich bei Fragen dann gerne vorher an uns.

# Mögliche Nebenwirkungen

## Anfängliche Verdauungsstörungen

In den ersten Tagen können Verdauungsstörungen, z.B. Blähungen, breiiger Stuhl, Verstopfung oder leichte Müdigkeit auftreten. Dies vergeht meist von selbst.

## Allergische Reaktionen

Allergien sind wie bei allen Arzneimitteln bzw. Lebensmitteln nicht auszuschließen. Mögliche allergische Symptome können Hautausschläge sein, Juckreiz, Magen-Darm-Beschwerden, in seltenen Fällen auch Atemwegsbeschwerden. Schwere allergische Reaktionen bis hin zum Kreislaufkollaps sind theoretisch möglich, aber bislang in unserer Einrichtung bei den behandelten Patienten noch nicht aufgetreten.

## Bei anhaltenden Beschwerden

Bei stärkeren anhaltenden Beschwerden sollten Sie die Einnahme pausieren und Rücksprache mit uns halten.

## Lichtempfindlichkeit

Manche Heilkräuter (z.B. Johanniskraut) können Ihre Haut empfindlicher für Sonneneinstrahlung machen.



# Mögliche Wechselwirkungen

Wenn Sie gleichzeitig zur Einnahme pflanzlicher Arzneien konventionelle Medikamente (oder auch anderer pflanzlicher Präparate) einnehmen, kann es zu Wechselwirkungen kommen. Dazu gehört zum Beispiel, dass Wirkstoffe der Arzneien schneller oder langsamer abgebaut werden.

Bitte teilen Sie deshalb dem verordnenden Arzt alle Medikamente mit, die Sie einnehmen.

# Verhütung und Schwangerschaft

## Verhütung

Wenn Sie die „Pille“ nehmen, könnte die Empfängnisverhütung nicht mehr sicher gewährleistet sein. Wir empfehlen daher, zusätzliche Maßnahmen zur Verhütung einzusetzen (z.B. Kondome).

## Schwangerschaft

Bei eingetretener Schwangerschaft und auch bei dem Verdacht einer Schwangerschaft ist/sind das/die Präparat/e umgehend zu pausieren bis zur endgültigen ärztlichen Klärung bzgl. des weiteren Vorgehens.

# Zu Ihrer Sicherheit

1

## Bei beunruhigenden Symptomen

Sollten Reaktionen oder Symptome eintreten, die Sie beunruhigen, halten Sie bitte unbedingt mit uns zeitnahe Rücksprache, um über das weitere Vorgehen zu entscheiden, ggf. ist eine umgehende ärztliche Vorstellung notwendig.

2

## Bei Verdacht auf Leberfunktionsstörung

Bei länger anhaltender Übelkeit oder ungewöhnlicher Müdigkeit (als mögliche Hinweise für eine Störung der Leberfunktion), sollten Sie die Medikation so lange aussetzen, bis Sie mit uns Rücksprache gehalten haben.

3

## Laboruntersuchungen

Der Arzt / die Ärztin bespricht mit Ihnen, ob vor der Einnahme bzw. als Verlaufskontrolle unter der Therapie Laboruntersuchungen notwendig sind. (z.B. Leber- und Nierenfunktion).



# Zusammenfassung und wichtige Hinweise

1

## Ärztliche Anweisung befolgen

Nehmen Sie ayurvedische Präparate nur nach ärztlicher Anweisung und in der besprochenen Dosierung ein.

2

## Seriöse Bezugsquellen nutzen

Beziehen Sie die Präparate aus Apotheken oder zugelassenen Kräuterhandel in Deutschland.

3

## Auf Nebenwirkungen achten

Beobachten Sie mögliche Nebenwirkungen und informieren Sie Ihren Arzt bei anhaltenden Beschwerden.

4

## Wechselwirkungen beachten

Informieren Sie Ihren Arzt über alle Medikamente, die Sie einnehmen, um Wechselwirkungen zu vermeiden.

5

## Vorsicht bei Verhütung und Schwangerschaft

Verwenden Sie zusätzliche Verhütungsmethoden und setzen Sie die Präparate bei Schwangerschaft(sverdacht) ab.