

Hippokrates: „Deine Nahrung soll deine Medizin sein“ (Teil 1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Immer wieder werden die Verbraucher in den Medien verunsichert durch Berichte über Unsinn und Nicht-Nutzen, ja sogar Schaden, den Nahrungsergänzungsmittel (angeblich) verursachen. Wir haben Ihnen kürzlich eine Stellungnahme des NEM Verbands zugeschickt. Diese Stellungnahme war mehr oder weniger eine juristische Sicht, die im ersten Schritt auch erforderlich war. Es war notwendig, darauf hinzuweisen, dass Nahrungsergänzungsmittel in Europa sehr eindeutig reglementiert und kontrolliert werden und in den empfohlenen Dosierungen absolut sicher und ohne Risiko sind.

Wir meinen, dass wir den Ausführungen des Verbands einige zusätzliche mehr ernährungswissenschaftlich ausgerichtete Aussagen hinzufügen sollten. Denn letztlich ist für Sie wichtig, dass Vitamine & Co notwendig sind und einen Nutzen haben.

Positive Medienberichte gibt es nur selten

TV- und Medien-Berichte über den positiven Nutzen von Vitaminen, Antioxidantien und Nahrungsergänzungsmittel gibt es nur ganz selten, und wenn dann sind diese Aussagen nur „Nebenprodukte“ der eigentlichen Aussage des Berichtes. Die ganz großen Lebensmittelhersteller haben gute PR-Abteilungen. Denen gelingt es immer wieder, dass die Medien Positives über Novel-Food, Designer Food und Functional Food berichten. Besonders im Zusammenhang mit Functional Food wird für bestimmte Inhaltsstoffe, wie „Omega-3“ oder „Probiotische Kulturen“ oder „Vitamine“ der gesundheitliche Nutzen der Produkte dieser großen Hersteller hervorgehoben.

Erstaunlicherweise sind einige Nahrungsergänzungsmittel dann gesund, wenn sie Lebensmitteln zugesetzt werden, aber absolut unwirksam oder schädlich, wenn sie als Kapseln geschluckt werden.

Niemand stört sich daran, wenn Süßwarenhersteller ihre Zuckerprodukte mit Vitaminen anreichern und das Endprodukt dann mit Sätzen wie „Vitamine und Naschen“ bewerben. Schlimm wird es nur, wenn die gleichen Vitamine, die im Zweifel aus der gleichen Quelle stammen (diese Quelle liegt in Ludwigshafen, auf dem Gelände des Chemiekonglomerats BASF) als Nahrungsergänzungen ohne den Zusatz von Zucker oder Aromen verkauft werden. Bei der BASF

laufen jedes Jahr mehr als 20.000 Tonnen Vitamin E vom Band und circa noch einmal so viele Tonnen Vitamin A und Vitamin C. Bevor sie in den Saft, in die Cornflakes oder ins Bonbon gerührt werden, stecken die Vitamine in weißem Pulver.

Lebensmittelhersteller unterstützen die Forschung und profitieren enorm davon; mit Functional Food werden Milliardenumsätze erzielt. Nahrungsergänzungsmittelhersteller haben dieses Geld nicht, sie können nicht so viel Werbung in den Medien machen, sie dürfen fast nichts über die gesundheitliche Wirkung ihrer Produkte sagen – und haben deshalb die schlechteren Produkte.

Das klingt doch logisch, oder?

Natürlich oder künstlich?

Gelegentlich wird darüber diskutiert, ob bei der Ergänzung der Nahrung sogenannte „natürliche“ Vitamine (d.h. aus Nahrungsmitteln isoliert) oder „künstliche“ Vitamine (teilweise oder vollständig durch chemische Synthese hergestellt) verwendet werden sollen.

Natürliche Vitamine im echten Sinne des Wortes sind nur die Vitamine, die in unbearbeiteten, ursprünglichen Nahrungsmitteln enthalten sind, z.B. das Vitamin C in Orangen, das Vitamin E in Pflanzenölen. Übrigens sprechen Biologen davon, dass Pflanzen diese Stoffe „synthetisieren“. Pflanzen machen das auch nicht künstlich. Das Wort Synthese ist zunächst mal nichts anderes als ein Hinweis darauf, dass verschiedene „Bausteine“ zu einem neuen Stoff zusammengefügt werden. Ursprünglich war dieser Begriff wertfrei, inzwischen gilt „Synthese“ als Synonym für „künstlich“.

Solche „natürlichen“ Vitamine aus der Karotte oder der Zitrone können als Nahrungsergänzung preisgünstig kaum verwendet werden. Natürliche und künstliche Vitamine sind chemisch völlig identisch und nicht unterscheidbar, auch nicht in ihrer Wirkung.

„Natürliche“ Vitamine werden von Pflanzen zunächst durch biologische Synthese und danach durch Behandlung mit chemischen Substanzen, vor allem Lösungsmitteln, aus Nahrungsmitteln konzentriert und auf diese Weise gewonnen.

Ein Beispiel: Vitamin B1 könnte man aus Getreidekörnern gewinnen. Ein Getreidekorn enthält etwa 300 unterschiedliche Substanzen, darunter eben auch Vitamin B1. Sie müssen sich das nun so vorstellen, dass man zu Gewinnung von Vitamin B1 aus Getreidekörnern das Ausgangsmaterial in sehr kleine Stücke hackt, um dann aus den 300 unterschiedlichen Substanzen das Vitamin B1 zu isolieren. Wie macht man das? Man verwendet Lösungsmittel. Und das ist nicht nur Wasser, denn viele der 300 Substanzen würden sich ebenfalls in Wasser lösen. Dann stellt sich die Frage, wie man aus der Lösung mit vielen Stoffen das Vitamin B1 gewinnt. Bekommen Sie die Idee, dass natürliche Vitamine nur durch chemische Prozesse gewonnen werden können? Ist das Ergebnis dann noch ein „natürliches“ Vitamin? Sie können übrigens nicht ausschließen, dass sie mit einem so gewonnenen „natürlichem“ Vitamin auch Reste der der Lösungsmittel bekommen.

„Künstliche“ Vitamine werden durch chemische Synthese hergestellt. Die Unterscheidung ist daher sachlich sinnlos, weil sowohl bei der Gewinnung „natürlicher“ wie „künstlicher“ Vitamine chemische Verfahren eingesetzt werden. Die meisten Vitamine lassen sich nur durch chemische Verfahren preisgünstig herstellen. Die Vitamine lassen sich heute jedoch in einer solchen Reinheit gewinnen, dass praktisch keine chemischen Rückstände enthalten sind. Es ist pure Illusion zu glauben, dass es noch viele fleißige Hände gibt, die Pflanzen ernten und daraus die Mikronährstoffe pressen. So etwas gibt es höchstens in der Werbung! Wenn Sie auf einer Dose

mit Vitamin C die Abbildung einer Orange sehen, bedeutet das beileibe nicht, dass dieses Vitamin C aus der Orange stammt.

Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben: Die Reichstein-Synthese von Vitamin C. Die Reichstein-Synthese ist ein kombiniertes chemisch-mikrobiologisches Verfahren zur Herstellung von Ascorbinsäure aus D-Glucose, das in mehreren Schritten abläuft. Sie wurde vom Nobelpreisträger Tadeus Reichstein und seinem Kollegen Grüssner 1933 in den Laboren der ETH in Zürich entwickelt. Wie das funktioniert können Sie auf Wikipedia nachlesen:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Reichstein-Synthese>

Bei gesunder Nahrung braucht man keine Nahrungsergänzungen?

Die Aussage in den Medien ist immer die Gleiche: Bei gesunder und ausgewogener Ernährung braucht man keine Nahrungsergänzungsmittel. Einer sagt es vor und alle anderen plappern es nach.

Es ist aber sehr schwer ohne Wissen die „richtige Ernährung“ für den Alltag praktikabel zu machen. Niemand ist mehr in der Lage das Lebensmittelangebot hinsichtlich Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsrisiken qualitativ hinreichend einzuschätzen – Werbung und Lebensstil, falsche Vorbildfunktionen in der Familie und Gesellschaft und das Vergessen dessen was Großmutter noch wusste, tragen zu dieser Verunsicherung des Einzelnen noch erheblich bei. Was aber äußerst sträflich war und auch noch ist, ist die Tatsache, dass auf Gesundheitserziehung, einschließlich Ernährung, gesellschaftspolitisch und erziehungsorientiert so wenig geachtet wurde. Ja, geradezu belächelt wurde, dass dies ein Fach für höhere Töchterschulen, aber nicht für „harte Wissenschaft“ sei – diese emotionale wissenschaftspolitische Kurzsicht rächt sich nun bitter. Laut Umfragen kann von den jungen Menschen kaum noch jemand kochen. Für viele bedeutet kochen, dass sie eine Dose öffnen und erwärmen oder Fertiggerichte, wie Pizza, Aufläufe, etc., in den Ofen schieben.

Schon mit der Säuglingsernährung werden bestimmte Vorlieben festgelegt. Die schlechte Ernährung im Vorschulalter nimmt weltweit zu. Dadurch wird z.B. die Entstehung von Diabetes und diversen Krebserkrankungen begünstigt.

Noch deutlicher wird dieser Zusammenhang auf molekularbiologischer Ebene, wenn z.B. der Diabetiker schlecht eingestellt ist oder seine Situation nicht mehr durch Gewichtsabnahme und/oder Einschränkung von Medikationen und durch Ernährung und Bewegung bekämpfen kann. Vereinfacht gesagt, gilt heute – etwa 80 Jahre nach den Nobelpreis-würdigen Entdeckungen von Otto Warburg zum Stoffwechsel von Zucker durch Tumorzellen – im Lichte der modernen Molekularbiologie mehr denn je, dass ein Überangebot an Industrie-Zucker Krebszellen ernährt.

Laut Prof. Dr. Dr. Zänker von der Uni Witten Herdecke essen wir uns zu Übergewichtigen: „Das Thema Ernährung muss im Vorschulalter, in der Schule und eigentlich für das ganze Leben lang Lernthema bleiben, denn Ernährung ist Leben. Rauchen muss man nicht beginnen, wenn man die Persönlichkeitsentwicklung – vor allem in sozialer Hinsicht – der Jugendlichen auf andere Weise fördert. Für Bewegung hat natürlich der Breitensport eine große Vorbildfunktion. Die Prävention (Vorbeugung von Erkrankungen) wird künftig eine zentrale Rolle im Gesundheitssystem einnehmen – sowohl auf gesellschaftspolitischer als auch auf individueller Ebene. Krankheiten zu vermeiden oder deren Auftreten zu verzögern bedeutet einen ungeheuren

ökonomisch-volkswirtschaftlichen Gewinn, aber noch mehr menschliches Leid zu mindern. Nahrungsergänzungsmittel (NEM) als Sammelbegriff werden große Bedeutung erlangen, denn sie erfüllen für den Verbraucher einschätzbare Voraussetzungen. Sie können durch ihre geeignete Darreichungsform leicht in den Ernährungsalltag integriert, ihre gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe hinreichend definiert werden. Die ernährungswissenschaftliche Wertigkeit von NEM kann beschrieben werden und sie schmälern nicht den Genuss eines guten Essens, denn sie sollen ja keinesfalls gute Speisen, die Zubereitung dieser und die damit verbundenen Funktionen ersetzen – sondern eben nur ergänzen.“

Im nächsten Gesundheitsbrief bekommen Sie weitere wichtige Informationen zu Vitaminen & Co.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln