

Hippokrates: „Deine Nahrung soll deine Medizin sein“ (Teil 2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie den Teil 2 zum Aufsatz "Hippokrates: „Deine Nahrung soll deine Medizin sein“.

Wenn wir Ihnen Informationen über Vitamine & Co zusammenstellen, geht es im Hintergrund eigentlich immer um den Oberbegriff Ernährung. Es ist eigentlich sehr simpel: Nahrungsergänzungen ergänzen die Ernährung. Fakt ist: Unser Organismus benötigt täglich folgende Nährstoffe: 60 Mineralien, 15 Vitamine, 12 essentielle Aminosäuren und 3 ebenfalls essentielle Fettsäuren. Das macht zusammen 90 Nahrungsnotwendigkeiten.

Wir machen hier keinen Vorschlag, diese Vitalstoffe einzunehmen oder nicht. Wir sprechen von der natürlich gegebenen Notwendigkeit. Sie können uns das glauben oder nicht, aber es ist einfach eine Tatsache, dass Sie diese Vitalstoffe brauchen, weil Ihr Körper sonst mangelernährt wäre. Ohne diese lebensnotwendigen Vitalstoffe bekommen Sie Probleme. Und kein Spiegel-Bericht und kein Fernsehbericht werden daran etwas ändern. Es gibt einfach eine natürliche physiologisch bedingte Notwendigkeit, ausreichend Vitalstoffe zu bekommen.

Aber: Wenn Sie ganz sicher sind, keinen latenten Mangel an Vitalstoffen zu haben und wenn Sie ganz sicher sind, jeden Tag alle Vitalstoffe über eine ausgewogene Ernährung zu bekommen und wenn Sie auch noch wissen, dass Ihre Nahrungsmittel noch immer alle Vitalstoffe in ausreichender Größenordnung enthalten:

Dann ist bei Ihnen alles in Ordnung. Sie müssen den Rest meines Gesundheitsbriefs nicht mehr lesen (aber vielleicht mögen Sie ja den Brief an weniger gut versorgte und schlechter informierte Mitbürger weitergeben).

Zugegeben, das klingt hart, aber es ist wahr. Ungefähr zehn Krankheitszustände gehen auf den Mangel an jeweils einem der oben erwähnten 90 Nährstoffe zurück. Dies bedeutet, dass 900 Krankheiten umgangen werden könnten, wenn wir unseren Organismus in die Lage versetzten, sich selbst zu wehren.

Ich selbst nehme seit Jahren täglich meine Grundversorgung. Und ich habe das Gefühl, dass ich mich auf mein so gestärktes Immunsystem verlassen kann.

Das Problem der Prävention

Die Medizin ist ein außerordentliches komplexes Gebiet. Es ist für den einzelnen Mediziner aufgrund der enormen Breite und Komplexität unmöglich mehr als einen kleinen Ausschnitt wirklich genau zu kennen.

Vor etwa 90 Jahren wurden die Vitamine entdeckt und damit bedeutende gesundheitliche Probleme großer Bevölkerungsgruppen gelöst, z.B. durch die Verhinderung von Krankheiten wie Skorbut, Rachitis, Beriberi und Pellagra. Vor circa 70 Jahren wurde damit begonnen bestimmte Erkrankungen direkt mit Vitaminen zu behandeln (z.B. perniziöse Anämie). Vor circa 40 Jahren wurde damit angefangen Zusammenhänge zwischen dem Vitaminstatus und Erkrankungen herzustellen. Fast alle bisherigen Untersuchungen zeigten, dass Korrelationen zwischen einem schlechten Vitaminstatus und chronischen Erkrankungen bestehen. Dazu wurden auch die für diese Zusammenhänge wesentlichen, biochemischen Grundlagen weitgehend aufgeklärt. Aufgrund dieser Forschungen wurde in jüngster Zeit mit sogenannten Interventionsstudien begonnen, bei denen der Effekt der langfristigen Gabe der Substanzen an größeren Bevölkerungsgruppen untersucht wird.

Die ersten definitiven Ergebnisse liegen seit wenigen Jahren vor.

Darf man jedoch Patienten oder Risikogruppen eine Behandlung (als Primär- oder Sekundärprophylaxe) vorenthalten, zu einem Zeitpunkt, an dem bekannt ist, dass die Intervention eventuell oder wahrscheinlich hilft, nur weil die Wirksamkeit nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien noch nicht endgültig bewiesen ist? Aufgabe des Arztes sollte es sein, Risikofaktoren, die kausale Beziehung zu einer bestimmten Erkrankung besitzen, bei seinen Patienten weitgehend zu eliminieren. Dort wo die Kausalität nicht endgültig bewiesen ist, sollten Risikofaktoren unter dem Gesichtspunkt, im Zweifelsfall auf der für den Patienten nützlichen Seite zu bleiben, möglichst vermindert oder vermieden werden. Dies ist sicherlich zutreffend bei der Verwendung von Vitaminen zur Primär- oder Sekundärprophylaxe.

Unsere Obst – und Gemüseregale sind randvoll und die Menschen versuchen auch sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Doch weit über die Hälfte von uns erreicht zum Beispiel nach einer Untersuchung des Robert-Koch-Instituts nicht die erforderlichen Referenzwerte der Vitamine Folsäure, D und E.

Festsetzung von Bedarf und Mangel

Die Frage einer ausreichenden bzw. optimalen (im Hinblick auf die Prävention) Versorgung wird seit langem und immer wieder neu diskutiert. Die Versorgung mit Vitaminen des präzivilisatorischen Menschen war gut, zumindest aber ausreichend. Dies ist jedoch unter dem veränderten Lebensstil einer Zivilisationsgesellschaft nicht immer gewährleistet. Außerdem ist der Vitaminbedarf oder auch der Bedarf an anderen essentiellen Nährstoffen eine sehr komplexe Größe, die von Individuum zu Individuum variiert. Auch sogar bei derselben Person ist der Bedarf über die Zeit keinesfalls konstant, da sich der Lebensstil und die Belastungen zeitlich ändern können. Trotz dieser enormen Schwierigkeiten haben die Behörden (oder Gesellschaften für Ernährung) der verschiedensten Länder Richtwerte, d.h. sogenannte Empfehlungen für die täglich aufzunehmenden Vitaminmengen ausgesprochen. Damit soll der Bedarf der jeweiligen

Bevölkerung gewährleistet sein. Die Allgemeinheit nimmt meist an, dass bei dieser Menge der Bedarf ausreichend und optimal gedeckt ist. Das ist jedoch keineswegs der Fall!

Aufnahmeempfehlungen sind nämlich in hohem Masse politische Entscheidungen, da es letztlich eine Verpflichtung des jeweiligen Staates ist, dann diesen Bedarf auch in der Bevölkerung sicherzustellen. Zufuhrempfehlungen, gelegentlich auch Bedarf genannt, werden daher nach folgenden Gesichtspunkten festgelegt:

1. Die Empfehlungen müssen der Kaufkraft der jeweiligen Bevölkerung entsprechen. Die Bevölkerung muss die entsprechenden Nahrungsmittel auch erwerben können.
2. Die Empfehlungen dürfen nicht in einem unvereinbaren Gegensatz zu fest eingefahrenen Nahrungsgewohnheiten stehen.
3. Die Empfehlungen beziehen sich ausschließlich auf die Bedarfslage des gesunden Menschen, mit deren Deckung ein klinisch relevanter Mangel (z.B. Leistungsschwäche) ausgeschlossen sein soll.
4. Empfehlungen beziehen sich also definitionsgemäß nur auf Gesunde und auch hier nur auf Mengen, die ausreichen, um einen klinisch erkennbaren Mangel auszuschließen. Latente Mängel, die sich evtl. erst in Jahren auswirken, werden definitionsgemäß nicht berücksichtigt.

Nicht beachtet werden bei diesen Empfehlungen z.B. das Rauchen, Alkoholmissbrauch, Älterwerden, Erkrankungen, Resorptions-, Verwertungs- und Depotbildungsstörungen, Abhängigkeit von Arzneimitteln. Insbesondere werden definitionsgemäß physiologische Langzeit-Effekte nicht berücksichtigt wie die Stärkung des Immunsystems und die Vorbeugung degenerativer Prozesse, z.B. Alters- und Degenerationskrankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Arthritis, Alzheimer, Osteoporose, etc.

Alle diese Faktoren erhöhen den Bedarf an Vitalstoffen.

Die Empfehlungen für Gesunde schwanken innerhalb weiter Grenzen. Noch einmal sei betont, dass bei Aufnahme dieser Mengen bei Gesunden keine Mangelerscheinungen auftreten, aber unter Umständen ein latenter Mangel vorhanden sein kann. Der angegebene Bedarf wird von den Behörden als „wünschenswerte Aufnahme“ bezeichnet. Ob dies tatsächlich der Fall ist, ist eine ganz andere Frage. Dass in Deutschland viele Personen diese Zufuhrempfehlungen nicht erreichen, ist inzwischen vielfach nachgewiesen. Das wird als „Mangel im Überfluss“ bezeichnet. Deutlich sei darauf hingewiesen, dass eine höhere Zufuhr eines bestimmten Vitamins die niedrige Zufuhr eines anderen Vitamins natürlich nicht kompensieren kann.

Es besteht jedoch die Gefahr, dass durch die erhöhte Zufuhr eines bestimmten Vitamins oder Minerals das Zusammenspiel der Mikronährstoffe erheblich gestört wird. Die erhöhte Zufuhr eines Vitamins kann einen Mangel an anderen Vitaminen oder auch Mineralstoffen auslösen. Das ist genau genommen der gleiche Effekt, wie wenn Sie sich nur einseitig ernähren. Es entsteht ein Ungleichgewicht, das auf Dauer gesehen den Weg für akute wie chronische Erkrankungen ebnet. Da nun also die notwendige Zufuhr an Vitaminen kaum zu definieren ist, ist zwangsläufig auch der MANGEL NICHT ZU DEFINIEREN: Vor allem hinsichtlich eines latenten, subklinischen Mangels bestehen große wissenschaftliche Probleme. Menschen sehen verschieden aus und haben sehr unterschiedliche körperliche Fähigkeiten. Weit unterschiedlicher sind jedoch die individuellen Unterschiede auf der biochemischen Ebene der Stoffwechselwege. Daraus folgt schon aus theoretischer Betrachtung, dass der Bedarf verschiedener Menschen für verschiedene Vitamine sehr unterschiedlich sein kann und sein muss!

Vitamine sind auch in sehr hohen Dosen sehr sichere Substanzen und frei von Nebenwirkungen. Dies ist bei vielen Stoffen der Fall, die in Nahrungsmitteln enthalten sind. Leider erwecken manche Autoren immer wieder den Eindruck, dass hohe Vitamindosen ernste Nebenwirkungen haben können. Es wird der falsche Eindruck vermittelt, dass Dosierungsempfehlungen, die über die empfohlenen Dosierungen hinausgehen, schwerwiegende Schädigungen nach sich ziehen.

Vitamine haben kein Potential, Krankheiten auszulösen

Niemand wird krank durch die Einnahme eines Vitalstoffs. Wirklich niemand.

Das kann ich Ihnen ruhigen Gewissens versprechen. Ich hoffe bei dieser Aussage aber, Sie nutzen mein Statement nicht, um durch die Einnahme zu großer Mengen Mißbrauch zu treiben.

Aber der Mangel macht krank

Auch das kann ich Ihnen versprechen. Und wieder habe ich bei dieser Aussage ein gutes Gewissen: Sie ist wissenschaftlich belegt.

Der Mangel an Vitaminen hat sehr wohl das Potential, insbesondere chronische Krankheiten zu verursachen.

Zudem benötigen wir heute viel mehr Vitalstoffe als früher. Nikotin, Stress, Umweltgifte, Alkohol und Medikamente entpuppen sich als Vitalstoffräuber. Dazu empfehlen wir folgende ergänzenden Informationen:

Wenn schon krank, dann am liebsten so gesund wie möglich!

Wir konsumieren zu viele industriell verarbeitete Lebensmittel, die zwar reich an Fetten, Eiweiß, Kohlenhydraten, Salz und Zucker sind, jedoch arm an Vitalstoffen. Viele unserer Lebensmittel enthalten heutzutage durch geänderte Anbauweisen, frühere Ernten und lange Transportwege nicht mehr so viele Vitalstoffe wie früher. Da ist es eigentlich unabdingbar, den Körper mit allen zur Verfügung stehenden natürlichen Hilfstruppen zu unterstützen.

Warnung vor Missbrauch

Generell sollte nicht pauschal vor natürlichen Vitaminen und Nahrungsergänzungen gewarnt werden, sondern vor Missbrauch.

Der Missbrauch ist immer dann gegeben, wenn wir, was auch immer, in wesentlich höheren, ja unsinnigen Dosierungen zu uns nehmen. Die ganze Welt wird von einer Vielzahl von sogenannten Wundervitaminen und als Nahrungsergänzungsmittel deklarierten Panschereien überschwemmt, von denen oft nicht einmal der Hersteller die genauen Zusammensetzungen und deren mögliche kontraproduktiven Wirkungsweisen sagen kann, geschweige denn auf die Verpackung schreibt.

In diesen TV-Berichten wird in der Regel nicht unterschieden zwischen ungeprüft eingeschleusten Produkten und den Produkten, die gerade in der EU vielfache Kontrollen durch unterschiedliche Behördeninstanzen durchlaufen.

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