

Hippokrates: „Deine Nahrung soll deine Medizin sein“ (Teil 3)

Liebe Leserinnen und Leser,



Bevor ich mit dem Teil 3 zum Thema Vitamine & Co beginne, möchte ich Ihnen noch einige andere wichtige Informationen geben.

Auf den Seiten von Nature Power gab es früher fünf Rubriken, in welchen wir die gesamte Fülle von Informationen für Sie irgendwie geordnet haben, damit Sie bei Bedarf darauf zugreifen können. Seit einigen Monaten ist das aber nur noch für registrierte Mitglieder der Heilberufe möglich.

Wenn Sie auf der Nature Power Seite „**Wissen für Sie**“ die Hinweise zu den Unterseiten

- Unser Glossar: Fachbegriffe von A bis Z
- Was hilft bei welchen Beschwerden?
- Unsere Gesundheitsbriefe - Das Archiv mit allen früheren Ausgaben
- Aufsätze und Hintergrundinformationen zu natürlicher Gesundheit
- Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

anklicken, werden Sie automatisch auf die entsprechende Unterseite im Vitalstoff-Journal geleitet. Das sollte es für Sie leichter machen, sich die benötigten Informationen sehr schnell zu besorgen ohne sich erst umständlich registrieren zu lassen oder sich anzumelden.

Die Fülle an Informationen ist größer geworden. Auf den Seiten des Vitalstoff-Journal finden Sie inzwischen deutlich mehr Informationen als im „versteckten“ Teil der Nature Power Seiten.

In den letzten Tagen haben wir - und da sind wir ziemlich stolz darauf - ein kleines Projekt beendet. Seit Jahren sind wir immer wieder vor einem Problem gestanden: Die Beschreibungen aller in unseren Produkten enthaltenen Wirkstoffe war trotz aller Bemühungen immer lückenhaft. Irgendein Stoff war immer nicht ausreichend oder gar nicht beschrieben. Diese Lücke haben wir nun geschlossen. Wir sind alle Etiketten (die Zutatenlisten unserer Produkte) durchgegangen und haben alle dort enthaltenen Wirkstoffe in einer Liste zusammengestellt. Danach war es dann eine Fleißarbeit - von einige Wochen - diese Liste mit Beschreibungen zu füllen.

Ich darf also mit stolz geschwellter Brust das völlig überarbeitete „Vitalstoff-Lexikon“ präsentieren.

Sie finden dort alle in unseren Produkten enthaltenen Wirkstoffe - und auch die Zusatzstoffe und

die Hilfsstoffe) beschrieben, meist wohl ausführlich genug, um Sie darüber zu informieren, was wir da für Sie bereithalten und welche Vorteile Sie von dem einen oder anderen Wirkstoff erwarten können. Wir sind überzeugt, dass wir die einzigen Anbieter am Markt sind, die Ihnen diesen Service bieten. Probieren Sie es aus. Ich hoffe, es gefällt Ihnen.

Und wenn es Ihnen gefällt, dürfen Sie auch gern ein paar lobende Worte in unserem Gästebuch hinterlassen.

In vielen Fällen wird einfach verallgemeinert

Bei Meldungen von Todesfällen durch die Einnahme von undurchsichtigen, über das Internet bezogenen Kräutermischungen aus dem asiatischen Raum, wird gleich vor allen weiteren Nahrungsergänzungsmitteln gewarnt. Es gibt keine Unterscheidung. Dabei handelt es sich bei in Europa hergestellten Nahrungsergänzungsmitteln um hochwertige Nahrungsergänzung, die ist nicht nur wirksam ist, sondern auch höchste Ansprüche an Qualität und Sicherheit erfüllt. Denn Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel und unterliegen damit den gleichen Prüfungen! Genauso wie Früchte aus Afrika oder Südamerika werden auch Pflanzen, die später zu Nahrungsergänzungsmitteln verarbeitet werden von den europäischen Behörden geprüft. Naturprodukte, die zu viele Schwermetalle enthalten oder deren Konzentration bestimmter Inhaltsstoffe nicht unseren Bestimmungen entsprechen, dürfen in Europa nicht verarbeitet werden.

Viele Produkte werden mittlerweile durch das Internet verkauft. Das bedeutet aber nicht, dass alle diese Produkte schlecht sind oder aus obskuren Quellen stammen. Der Käufer sollte sich informieren und bei Zweifeln auch nach der Herkunft der Inhaltsstoffe fragen. Seriöse Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln können ihre Fragen nach Inhalt und Herkunft beantworten.

Unsere Produkte beziehen wir übrigens von nur einigen wenigen behördlich zertifizierten Betrieben: Das sind nur drei Unternehmen in Deutschland, ein Unternehmen in Holland und ein weiteres Unternehmen in England. Alle diese Hersteller fertigen unsere Produkte nach unseren Rezepturen. Ohne Ausnahme. Es gibt bei uns also keine "obskure" Chinaware. Das verbürge ich mit meinem guten Namen.

Die TV-Sendungen und sonstige Medien befassen sich - das sollten Sie wirklich wissen - auch gewöhnlich ausschließlich mit solchen Studien, in denen hochdosierte Vitaminpräparate eingesetzt wurden. Das wird Ihnen aber keineswegs gesagt.

Hier muss man nur den gesunden Menschenverstand einsetzen, um Bedenken zu haben. Ein Beispiel dazu: Es ging um die Frage, ob der Einsatz von Betacarotin und Vitamin A bei Krebserkrankungen hilfreich sein könnte. Den Probanden wurden über viele Jahre hinweg hohe Dosen dieser Stoffe gegeben. Die Frage an Ihren gesunden Menschenverstand: Welcher Raucher nimmt denn schon täglich über Jahre 30 mg Betacarotin und 25.000 IU Vitamin A zu sich? Das wären z.B. 500 g Karotten am Tag plus 1,8 Kg Käse (oder 1,5 Kg Thunfisch), und das täglich und über Jahre! Doch selbst das wäre nicht schädlich, jedenfalls was Beta-Carotin und Vitamin A betrifft. Die Probanden bekamen keine weiteren Vitamine - und das allein ist schon bedenklich, denn Vitamine wirken nur im Verbund mit anderen Vitaminen und Mineralien. Diese Probanden wurden eindeutig mangelernährt.

Zusätzlich hat man an den Studienergebnissen noch ein „wenig“ herumgepuscht. Und auch das wird in den Medien nicht erwähnt, obwohl es schon seit einiger Zeit bekannt ist. Dazu lesen Sie bitte auch:

Die Problematik mit den Studien

Klinische Studien müssen einem ganz bestimmten Ablauf folgen, ansonsten sind sie wissenschaftlich gesehen nicht aussagekräftig und somit wertlos. Diese Studien wurden entwickelt, nachdem der Contergan-Skandal weltweit auf die Gefährlichkeit der Medikamente aufmerksam gemacht hat. Noch heute, 50 Jahre später, hat man noch nicht DIE optimale Methode gefunden, um Studien für alle zufriedenstellend durchzuführen. Ziel dieser Studien ist es, die Wirksamkeit und die Sicherheit von Medikamenten zu beweisen.

Für die Einführung neuer Medikamente und für Therapie-Optimierungsstudien gelten strenge gesetzliche Regeln: Neben der wissenschaftlichen Qualität wird insbesondere auch die ethische Qualität der Studien beurteilt. Die für die meisten deutschen Studien zugrunde gelegten Kriterien sind in der Deklaration von Helsinki des Weltärztebundes, dem Arzneimittelgesetz, dem Datenschutzgesetz und der ICH-Richtlinie zur Good Clinical Practice niedergeschrieben.

Klinische Studien werden kontrolliert durchgeführt, das bedeutet, dass die Wirkung des neuen Wirkstoffs mit einer Scheintherapie (Plazebo) oder möglicherweise auch mit einer etablierten und wirksamen Standardtherapie verglichen wird. Die wissenschaftlich hochwertigsten Studien ("Goldstandard") werden dabei doppelt blind durchgeführt, das bedeutet, dass weder Arzt noch Patient wissen, welche Therapie sie verabreichen bzw. erhalten. Die Auswertung, die ebenfalls im Studienprotokoll festgeschrieben ist, erfolgt mit Hilfe von komplizierten statistischen Verfahren. Voraussetzung dafür ist, dass beide Behandlungsgruppen eine möglichst ähnliche Zusammensetzung von Patienten und Patientenprofilen enthalten.

Die Unterschiede bei Studien mit Nährstoffen

Die gleiche Art der Studien wird für Wirksamkeit und Sicherheit von Vitaminen, bzw. Mikronährstoffen verwendet. Allerdings gibt es hier in der Sache selbst sehr große Unterschiede, die nirgendwo berücksichtigt werden.

Obwohl die Medizin von Heilung spricht, sind die wenigsten Medikamente wirkliche Heilmittel. Sie bekämpfen meist die Symptome, aber nicht die Ursache einer Erkrankung. Sie wirken schnell und heftig, indem sie chemische Pfade blockieren und in den Zellstoffwechsel eingreifen. Es sind künstlich hergestellte Chemikalien, die der Biochemie unseres Körpers oft völlig fremd sind. Deshalb können sie leicht unerwünschte Nebenwirkungen haben und/oder sogar giftig sein. Eine Verzehnfachung der Dosis führt meist zu einer Vergiftung. Zudem sind sie patentiert und „gehören“ deshalb einem Unternehmen, das damit großen Profit machen kann und will.

Mikronährstoffe sind Substanzen, die in der täglichen Nahrung vorkommen und für die Lebensvorgänge unerlässlich sind. Sie neigen zu einer langsamen und schrittweisen Wirkungsweise, sind jedoch langfristig wirksamer, weil sie das physiologische Gleichgewicht fördern oder verbessern. Sie behandeln meist die Ursache einer Erkrankung (nämlich den Mangel am jeweiligen Wirkstoff), machen nicht abhängig und ihre Dosis muss nicht wegen „Gewöhnung“ erhöht werden, um eine Wirkung über lange Zeit zu erzielen. In der Regel sind sie frei von Nebenwirkungen, obwohl manche Probleme verursachen können, wenn sie unkritisch und in unphysiologischen Mengen verabreicht werden. Von wenigen Ausnahmen abgesehen wird eine Verzehnfachung ihrer Menge gut vertragen und kann sogar in bestimmten Situationen von Vorteil

sein. Sie haben eine große therapeutische Breite. Sie sind nicht patentierbar. Das vermindert mögliche Profite und auch den Anreiz für Pharmafirmen Nährstoffe zu produzieren oder für sie zu werben.

Ja, man sogar sagen, dass die Pharmafirmen genau darin den Grund sehen, gezielt gegen die Vitalstoffe vorzugehen, da sie Ihnen "das Geschäft mit der Krankheit" verderben. Sie müssen aus betriebswirtschaftlichen Gründen etwas unternehmen, um ihr eigenes Geschäft nicht zu gefährden. Ich verspreche Ihnen also, dass es auch in der Zukunft immer wieder "Wellen" von vitaminkritischen Fernsehsendungen oder Zeitungsberichten geben wird.

Bisherige Teile dieser kleinen Serie

Dieser heutige Gesundheitsbrief ist Teil 3 einer kleinen Serie. Hier finden Sie die bisher veröffentlichten Briefe im Archiv:

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

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

Unser Sonderangebot "Clean-Me-Out" ist noch gültig

Sie erinnern sich noch an unser Sonderangebot zur Fastenzeit? Unsere Darmreinigung "Clean-Me-Out" zum Sonderangebot 348 € statt regulär 398 €, also eine Ersparnis von 50 €.

Ich möchte Ihnen - quasi als Entscheidungshilfe - zwei Beiträge auf den Seiten des Vitalstoff-Journal anbieten:

11 Argumente für eine Darmreinigung

Erfahrungsberichte von Anwendern zum Clean-Me-Out

Und hier ist der Link zum Bestellen der Darmreinigung

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