

## Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen (6)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich möchte heute - wieder ohne lange Vorrede - direkt zum Teil 5 des Aufsatzes meiner Frau kommen. Viel Spaß beim Lesen.

Doch zuvor die Links zu den bisherigen Teilen dieser kleinen Serie:

- [Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen \(Teil 1\)](#)
- [Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen \(Teil 2\)](#)
- [Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen \(Teil 3\)](#)
- [Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen \(Teil 4\)](#)
- [Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen \(Teil 5\)](#)

## Können Vitalstoffe zu Nebenwirkungen führen?

---

Lassen wir dazu anerkannte Experten sprechen, nämlich die Professoren Dietl/Ohlenschläger im „Handbuch der Orthomolekularen Medizin“ (Literaturliste) auf Seite 45 ff.:

„Vitamine sind auch in höheren 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. Solche Autoren verunsichern viele Personen, weil der falsche (!) Eindruck erweckt wird, dass die Einnahme von Dosierungen an Vitaminen, welche über sogenannte „Bedarfsempfehlungen“ hinausgehen, schwere Schäden verursachen könnte. (Nach Pauling ist der Hauptgrund für diese falschen Ratschläge die Unwissenheit der Verfasser solcher Ratschläge). Vitamine sind auch in höheren Dosierungen äußerst sicher...

Vitamin C in hohen Dosen wirkt bei manchen Menschen abführend, vor allem bei Einnahme auf nüchternen Magen. Die gleiche Menge, zu Mahlzeiten eingenommen, wirkt meist nicht laxierend. Häufig ist eine leicht laxierende Wirkung sogar erwünscht.

Früher (und manche Autoren tun dies auch heute noch) wurde vor höheren Dosierungen von Vitamin C gewarnt, da dadurch angeblich die Oxalsäureausscheidung stark gesteigert wird. Dies könnte zu Nierensteinen führen. Die (falschen) Behauptungen beruhen wahrscheinlich auf

Fehlern in den Untersuchungsmethoden. Bei Einnahme von Grammdosen an Vitamin C erhöht sich die Oxalsäureausscheidung zwar geringfügig, ein gehäuftes Auftreten von Nierensteinen wurde jedoch nicht beobachtet.

Bei der Erörterung der „Toxizität“ von Vitaminen werden vor allem immer wieder die fettlöslichen Vitamine A und D an erster Stelle genannt.

Dabei werden aber übertriebene Ängste geschürt. Die von den Gesundheitsbehörden empfohlenen Mengen liegen bei 3 000 – 5 000 Internationalen Einheiten (0,9 – 1,5 mg). Erst Dosierungen von 20 000 – 80 000 I.E. können zu reversiblen Nebenwirkungen führen. Während der Schwangerschaft sollten wegen eines möglichen Teratogenitäts(Mißbildungs-)risikos Dosierungen von über 10 000 I.E. vermieden werden.

Ähnliches gilt für Vitamin D. Empfohlen werden Mengen von 400 I.E. pro Tag. Bei Kindern werden Intoxikationen ab ca. 2 000 I.E. Tag beschrieben, bei Erwachsenen bei über 50 000 I.E. pro Tag. ...“

## **Sind natürliche Vitamine besser als künstliche?**

---

Die beiden zuvor genannten Autoren Dietl/Ohlenschläger schreiben dazu in ihrem Fachbuch auf S. 47 ff:

„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. Die Diskussion über Wirkungsunterschiede zwischen „natürlichen“ und „künstlichen“ Vitaminen ist wissenschaftlich unsinnig, weil es sich in beiden Fällen um die gleiche chemische Substanz handelt.

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. Solche Vitamine können als Zusatz preisgünstig kaum verwendet werden.

Natürliche und künstliche Vitamine sind chemisch völlig identisch und nicht unterscheidbar, auch nicht in ihrer Wirkung. „Natürliche“ Vitamine werden durch Behandlung mit chemischen Substanzen, vor allem Lösungsmitteln, aus Nahrungsmitteln konzentriert und auf diese Weise gewonnen. Damit sind sie genau genommen auch nicht mehr natürlich. „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.

Vitamin C (Ascorbinsäure) hat die gleichen Wirkungen, ob es in der Natur oder im Labor hergestellt wurde. Die Diskussionen über unterschiedliche Wirkungen von „natürlichem“ und „künstlichem“ Vitamin C wurde ausgelöst durch den Vergleich bestimmter Wirkungen von

synthetischem Vitamin C mit der Wirkung von Zitrussäften. In diesen Versuchen wurde jedoch letztlich nicht natürliches Vitamin C und synthetisches Vitamin C verglichen, sondern Vitamin C mit einem Gemisch aus Vitamin C und pharmakologisch aktiven Inhaltsstoffen von Zitrussäften, z.B. Flavonoiden und Carotinoiden. Es wurde also keineswegs Gleiches mit Gleichem verglichen. Ein solcher Vergleich ist wissenschaftlich nicht korrekt. Zudem sollte immer beachtet werden, dass gelegentlich Hersteller von synthetischem Vitamin C eine kleine Menge Fruchtextrakt, z.B. aus Kirschen, Hagebutten etc. beifügen und das Ganze dann als „natürliches“ Vitamin C bezeichnen. Das ist schlichtweg eine Irreführung des Verbrauchers.

Vitamin E (Tocopherol) kommt in mehreren natürlichen und synthetischen Formen vor, so dass sowohl die natürlichen Formen untereinander und synthetische Formen nicht völlig identisch sind. Daher bestehen quantitative Unterschiede zwischen den verschiedenen Tocopherolen. Hier behilft man sich, indem man die biologische Wirksamkeit standardisiert auf: „d-alpha-Tocopherol-Äquivalente“ bzw. Internationale Einheiten. ... Natürliches Vitamin E wirkt grundsätzlich nicht anders oder besser als synthetisches Vitamin E. Bei gleicher Zufuhrmenge ist jedoch ein spezielles natürliches Vitamin E, nämlich d-alpha-Tocopherol, am wirksamsten.

## Welche gesundheitlichen Wirkungen können Vitalstoffe verursachen?

---

Es gibt gute Fachbücher zu dem Thema, von denen einige lesenswerte in der Literaturliste aufgeführt sind. Sie werden erstaunt sein, wie viel Wissen darüber in den letzten Jahrzehnten angesammelt wurde. Um Sie neugierig zu machen, zitiere ich ein paar Beispiele.

Dr. med. Ulrich Strunz, praktizierender Internist und Gastroenterologe, berichtet in seinem neuen Buch „Das Geheimnis der Gesundheit“ (Literaturliste) viele große und kleine Wunder rund um die Anwendung von Vitalstoffen:

„Ein Land mit vielen Heringen kommt mit wenigen Ärzten aus“, sagt der holländische Volksmund. Grund: Heringe liefern Omega-3-Fettsäuren. Sie gehören zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie schützen Herz und Hirn vor Infarkt, beugen Krebs vor, lindern Symptome rheumatischer Arthritis, Migräne und Bronchialasthma, wirken entzündungshemmend, regulieren das Immunsystem, und neue Studien zeigen: Sie helfen gegen Depressionen.“

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



### Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder

# Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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 unseren 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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln