

## Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen (7)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie mit dem Teil 7 den Schluss der kleinen Serie " Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen".

Wie nicht anders zu erwarten war, bekam ich einige Emails, die sich mit der These "künstliche Vitamine sind nicht schlechter als natürliche" befassten. Es wurde heftig gegen diese Aussage der Professoren Dietl und Ohlenschläger protestiert. Ich werde auf dieses Thema noch einmal zurückkommen. Aber nicht heute, denn dazu reicht der Platz nicht aus.

Die Links zu den bisherigen Teilen:

- [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 \(Teil 5\)](#)
- [Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen \(Teil 6\)](#)

## Ärzte bekommen Herzrhythmusstörungen

---

... wenn sie joggen. So der Kardiologe Professor Aizer vom New York University Medical Center, der ganz einfach die berühmte Physicians Health Study aus den achtziger Jahren ausgewertet hat. Eine Studie mit 22 071 Ärzten im Alter von 40 bis 84 Jahren. Die Ärzte bekamen 53 Prozent häufiger Vorhofflimmern, wenn sie fünf- bis siebenmal die Woche joggen. Und je länger die Laufstrecke, desto größer das Risiko.

Deutsche Experten, deutsche medizinische Fachjournale wie Focus oder Spiegel würden daraus ableiten: Joggen macht krank, schädigt das Herz. Professor Aizer, ein amerikanischer Kardiologe, dagegen schmunzelt: Betroffen waren nur Ärzte unter 50 Jahren. Ärzte über 50 Jahre, also zwischen 50 und 84 Jahren, bekamen durch das Joggen eben nicht mehr Herzrhythmusstörungen.

Heißt also: Joggen schadet also nicht dem Herzen. Sondern Jungspunde unter 50 Jahren machen halt noch Fehler. In ihrer jugendlichen Unerfahrenheit, ihrem Leichtsin. Welche Fehler?

Kann ich Ihnen genau sagen: Herzrhythmusstörungen beim Sport bekommt man mit hoher Sicherheit weg durch Magnesium, Kalium, Omega-3. In dieser Reihenfolge, fast immer Magnesium. Und es ist leicht vorstellbar, dass ein überarbeiteter Arzt mit 45 Jahren (persönliches Beispiel bekannt) mit dem Joggen anfängt, und anfangs nicht realisiert, dass man durch Schwitzen Mineralien verliert. Dass jeder, der joggt, zumindest Magnesium zu sich nehmen muss. Wie viel? Finden Sie es durch Messung heraus...

Je höher also der Magnesiumspiegel, desto geringer das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben. Die Gabe von Magnesium bei Herz-Kreislauf-Krankheiten ist heute selbstverständlich. Magnesiuminfusionen nach Herzinfarkten sind medizinischer Standard. Ebenso wie die tägliche 600-Milligramm-Magnesium-Dosis bei Herzrhythmusstörungen und Erkrankungen der Herzkranzgefäße verordnet wird. Nur: Was ist mit vorbeugen? Wie viele Infarkte könnten verhindert werden, wenn jeder seinen Magnesiumspiegel auf gesunde, normale, wichtige 1,0 Millimol/l bringt und nicht nur bei üblichen 0,76 mmol/l stehen bleibt? Ich selbst nehme 1800 Milligramm – und das seit 16 Jahren. Ja, ich lebe noch. Nein, ich hatte keinen Herzinfarkt.“

## Die kleinen Pharmageschäftchen

---

In demselben Buch lässt sich Dr. Strunz auch über Vitamin E aus, unter der Überschrift: „Die kleinen Pharmageschäftchen“:

„Die Vitamin-E-Story begann 1995. Als die Universität London nachgewiesen hat, dass Vitamin E, 400 Milligramm, den Herzinfarkt dreimal wirksamer verhindert als Statine, die Cholesterinsenker, als der 100-Milliarden-Dollar-Markt der Pharmafirmen. Eine Katastrophe. Wenn die Firma Pfizer allein mit Sortis (ein Statin, ein Cholesterinsenker) 12,2 Milliarden Dollar Jahresumsatz macht ... und jetzt kommen Wissenschaftler mit dem fast kostenlosen Vitamin E daher. Dreimal wirksamer? So geht das nicht!

Damals sind die Pharmafirmen aufgewacht. Und deshalb lesen Sie beinahe monatlich in der deutschen Presse so putzige Vitaminstorys. Wie schädlich Vitamine seien. Die sogar das Leben verkürzen sollen. Wissenschaftlicher Unfug, aber ... es bleibt ja immer etwas hängen.

Die Fakten über Vitamin E sind eindeutig. 2009 erneut bestätigt von der University of Washington, die 77 719 Bürger, Alter 50 bis 76 Jahre, untersucht hatte, zehn Jahre lang. Wer Vitamin E, 215 Milligramm täglich, 10 Jahre genommen hatte, reduzierte sein Sterberisiko an Herzinfarkt und Schlaganfall um 28 Prozent. Nicht nur sein Erkrankungsrisiko (die Zahl liegt noch höher), sondern den Tod. Mit einer einzigen kleinen Kapsel. Das sind Fakten. Die kann man einfach nicht wegwischen. Selbstverständlich wird die Pharmaindustrie antworten. Mit neuen nebulösen Metaanalysen (verstehen Sie das Meta?) nach dem Motto: Es wird schon etwas hängen bleiben.

Hier geht es um Milliarden Dollar. Chemie gegen Natur.“

## Die Kunst des hohen C

---

Auf derselben Seite schreibt Dr. Strunz weiter unter dem Titel: „Die Kunst des hohen C“:

„Vitamin E (Tocopherole) ist ein wichtiges Antioxidans. Es arbeitet überall dort im Körper, wo Fette sind, schützt sie vor dem Ranzigwerden. Mangelt es an Vitamin E, oxidieren die Fette in Ihrem Blut – und das macht nun mal Arteriosklerose und Herzinfarkt.“

Vitamin E allein hilft halt nicht, ist nach 40 Minuten verbraucht. Es wird im Körper nur durch Vitamin C am Leben erhalten. Das ist längst durch den Biochemiker Professor Esterbauer aus Graz bewiesen. Sie brauchen also Vitamin C plus Vitamin E. Dann tut das Ihrem Herzen gut. Und zum Vitamin C brauchen Sie Flavonoide, die seine Wirkung um das Zifache verstärken. Darum sollten Sie auch Obst dazu essen. Mein Tipp: Nehmen Sie Ihr Vitamin E lieber weiter, aber nicht allein. Zusammen mit all den anderen wichtigen Dingen, die die Natur erfunden hat, die aber vielleicht nicht mehr in Ihrem Essen drinstecken.“

An anderer Stelle zu Vitamin C: „Meine kleinen Megadosen: Ich lerne von den Tieren. Die machen sich ihr Vitamin C selbst, sogar die Ratte. Die macht sich umgerechnet fünf Gramm täglich. Die nehme ich auch. Übrigens: Unter Stress macht sich die Ratte 100 Gramm. Und kriegt nicht mal Durchfall davon.“

## Nein, Vitamine brauchen Sie nicht!

---

„Entzündungsstoffe sind die eigentliche Ursache für Arteriosklerose, für Ablagerungen in den Blutgefäßen. Entzündungsstoffe würden die Adern innen verletzen und damit Ablagerungen überhaupt erst ermöglichen. Hat schon vor Jahren der Spiegel vorwurfsvoll erklärt. Tenor: Deutsche Ärzte wüssten so etwas nicht. Da muss immer erst der Spiegel kommen.

In der Zwischenzeit wissen wir, dass tatsächlich Entzündungsmarker wie zum Beispiel TNF-Alpha (Serumtumornekrosefaktor Alpha) verantwortlich sind für so unangenehme, schmerzhaftes Krankheiten wie echtes Rheuma, wie multiple Sklerose, wie Herzgefäßverkalkung und Herzinfarkt. So weit ist die Medizin sich ja einig.

Neu ist jetzt eine hübsche Messung (bei diesem Wort sollten Sie immer aufmerken) des Vitamin-D-Spiegels im Blut von Prof. Peterson, Universität Missouri. Die sehr klar zeigt, dass schädliche Entzündungsfaktoren dann am höchsten sind, wenn der im Blut messbare Vitamin-D-Spiegel am tiefsten ist.

Das erscheint Frau Professor so ernst, dass sie neue Empfehlungen für die geeignete Vitamin-D-Menge ausspricht. Bisher gelte nämlich für Menschen bis 50 Jahre: 200 I.E. und für Menschen über 50 Jahre 400 I.E. Die Werte wurden 1997 festgelegt.

Die jetzigen Messungen solcher gefährlichen Entzündungsfaktoren lassen aber nur einen Schluss zu: Um gesund zu sein, braucht der Mensch mindestens 1 000 I.E. vom Vitamin D.

Dazu passt das aktuelle Studienergebnis, dass 75 Prozent der Amerikaner nicht genügend Vitamin D bekommen 75 Prozent! Die haben also vermehrt Entzündungsfaktoren, die haben dann also vermehrt Herzinfarkt, multiple Sklerose, Rheuma ...

Wir Deutschen müssen uns um so etwas nicht kümmern. Wir leben im Land der Seligen. Wir „haben genug Vitamine, wenn wir nur ausgewogen essen“. Die Gebetsmühle kennen Sie.

Doch, doch! Ich hör's jeden Tag. Sie fragen Ihren Hausarzt, ob Sie Vitamine bräuchten, und der sagt immer (immer!) die Gebetsmühle auf. Da will jemand nicht lesen, oder misst halt nicht ...“

## Auch von Dr. Strunz: Folsäure – ganz am Rande

---

„Andere Länder, andere Sitten. Sie erinnern sich: In den USA und Kanada wird – per Gesetz –

jeglichem Mehl Folsäure zugesetzt, seit 1998. Schon im ersten Jahr hat man damit knapp Fünzigtausend Amerikanern das Leben gerettet, den Herzinfarkt verhindert.

Ursprünglich wollte man ja etwas anderes. Man wollte bei Neugeborenen angeborene Neuralrohrdefekte verhindern, also offenes Rückgrat oder Wasserkopf. Erfolg: 50 Prozent Rückgang. 50 Prozent weniger Eltern, die sich zu Tode grämen müssen. Wenn Sie mir bitte erlauben, in die Wirklichkeit zu übersetzen.

Aber man hat noch mehr erreicht. Auch schwere Herzfehler bei Neugeborenen verschwinden langsam, aber sicher. Also etwas, was man bisher als „gottgegeben“ hingenommen hat. ...

Noch einmal: Da verschwinden plötzlich massive angeborene Leiden, einfach so. Bloß weil ein Staat Folsäure ins Mehl mischen lässt.

Nicht in Deutschland. Wir haben ja bekanntlich alle genug Vitamine. Bei uns sind zusätzliche Vitamine ja überflüssig, sogar schädlich. Können Sie täglich (wirklich täglich) in unseren Medien lesen. Deutschland ist tatsächlich „vom globalen Wissenspool abgeschnitten“ (FAZ). Wir lassen unsere Kinder leiden.

Lebensretter Folsäure: Forscher der Universität von Washington fanden heraus: 40 Prozent aller Herzinfarkte wären vermeidbar (jährlich Hunderttausende von Todesfällen), wenn der Mensch nur mehr Folsäure aufnehmen würde, nämlich mindestens 400 Mikrogramm täglich (in Kombination mit B6 und B12)“

## Das Herz des klugen Patienten

---

Ein letzter Artikel von Dr. Strunz, um den Zustand unseres Medizinwesens zu illustrieren:

Wenn der Patient klüger ist als der Arzt, ist ein wesentliches Ziel erreicht. Das Ziel der Selbstverantwortung. Das Ziel, mit seinem Körper und seinen Gebrechen selbst umgehen zu können. Und den Arzt allenfalls als Ratgeber zur Seite zu haben.

Eine Geschichte: Ein junger Mann aus meinem Forum hatte Herzrhythmusstörungen. War natürlich beim Notarzt, war im Krankenhaus, das ganze Programm. Werte waren natürlich in Ordnung. Die Medizin wusste nicht weiter. Dann stellte er halt seine Eigendiagnose: Magnesiummangel. Also nahm der junge Mann 350 Milligramm, und die Herzrhythmus-Störungen verschwanden. Lustig: Er hat das Auftreten dieses krankhaften Zustandes auch hinterfragt. Ursache: Er „musste“ am Vortag größere Mengen Alkohol zu sich nehmen. Sie kennen meinen Satz: „Ein Glas Wein schwemmt Magnesium für die nächsten drei Tage so sehr aus Ihrem Körper, dass Sie es nicht mehr aufholen können.“ So viel zum ach so gesunden Alkohol.

Das eigentlich Schöne an seinem Erfahrungsbericht ist die Reaktion meines Berufsstandes. Der Notdokter warnt vor Magnesium. Denn die Rhythmusstörungen könnten ja gerade vom Magnesium kommen. Im Krankenhaus wird zwar Blut genommen, aber Magnesium nicht mitgemessen. Denn eine „eventuelle Herzerkrankung hätte ja nichts mit Magnesium zu tun“. Und als kleines Schmankerl: Kalium. Kalium war gemessen zu niedrig (3,5; normal 3,8 – 5,5; laut Strunz: bitte über 5,0, wenn Sie Ihr Herz schützen wollen). Der niedrige Kaliumspiegel „hat aber niemanden interessiert“.

Können Sie sich noch an die Tatsache erinnern, dass deutsche Ärzte Probleme haben mit amerikanischer wissenschaftlicher Literatur? In der FAZ beschrieben. In der größten, weltweit größten medizinischen Studie, der Framingham-Studie, wird eindeutig festgestellt, dass

Herzrhythmusstörungen umso mehr abnehmen, je mehr Magnesium der Mensch zu sich nimmt. Deutschen Ärzten unbekannt.

Fazit: Bitte lesen Sie daraus, dass Gesundheit Eigenverantwortung ist. Beschäftigen Sie sich mit dem simplen Gedanken, dass Krankheiten überflüssig sind. Auch tatsächlich nicht auftreten, wenn Sie sich täglich bewegen, sich genetisch korrekt ernähren und stressfrei denken.“

Soweit ein paar Zitate von Dr. Strunz. Das Buch ist gespickt mit neuen Erkenntnissen – ich hoffe, Sie sind darauf neugierig geworden.

## Literaturliste

---

Dietl/Ohlenschläger: Handbuch der Orthomolekularen Medizin, Haug Verlag 2001  
Dr.med.Wenzel: Die Vitalstoff-Entscheidung, Maya Media 2008  
Bankhofer/Gröber: Praxisbuch Vitalstoffe, Südwest Verlag 2006  
Earl Mindell: Die neue Vitaminbibel, Heyne Verlag 2007  
Dr. med. Strunz: Das Geheimnis der Gesundheit, Heyne Verlag 2010  
Uwe Gröber: Orthomolekulare Medizin, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2008  
Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Haug Verlag 2002  
Münzing-Ruef: Kursbuch gesunde Ernährung, Heyne Verlag 2000

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 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.

