

Neue Wege zur Gesundheit

Informationen
und
Ratschläge
für eine
aktive
Gesundheits-
vorsorge

In dieser Ausgabe: Hefepilz *Candida albicans* • Vitamin E im Fokus der Medien

Liebe Leserin, lieber Leser,

erneut sind Berichte über ungewünschte, ja sogar negative Wirkungen von Vitaminen durch die Presse gegeistert. Auslöser war eine Neubewertung von 19 bereits durchgeführten Studien zum Nutzen von Vitamin E, hauptsächlich bezogen auf Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Diese „Neubewertung“ (Meta-Analyse) kam dann auf abenteuerlichem Weg zu der Erkenntnis, dass hohe Dosen Vitamin E (über 400 i.E./Tag) das Risiko an einer Herzerkrankung zu sterben nicht mindern, sondern erhöhen können. Daraus wurde die Warnung, hohe Dosen Vitamin E würden ein tödliches Risiko darstellen. Das Gegenteil ist der Fall. Die Unbedenklichkeit von natürlichem Vitamin E ist 100% gesichert. Der Nutzen von Vitamin E als Antioxidans, als Schutzfaktor vor degenerativen Gehirnerkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer, als wichtige Vorsorge und unterstützende Maßnahme bei Herz-Kreislauferkrankungen, als schnelle Hilfe bei Muskel- und Gelenkschmerzen, rheumatischen Beschwerden und vielen weiteren Leiden ist durch Studien belegt, tausendfach erprobt und sicher. Eine konkrete Stellungnahme zur Vitamin E „Studie“ finden Sie auf Seite 4.

Eigentlich noch erschütternder ist folgender Sachverhalt: Die negative Meldung zu Vitamin E hat praktisch JEDE nennenswerte Zeitung in Deutschland ungeprüft abgedruckt, teilweise garniert mit hässlichen und vielfach unrichtigen Kommentaren. Jeden Monat werden im Schnitt mehrere korrekt durchgeführte Doppelblind-Studien mit Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen oder Aminosäuren vorgestellt, in denen teilweise spektakuläre Erkenntnisse gewonnen und bewiesen werden. Niemand berichtet darüber, keine Zeitung führt aus, welchen Nutzen diese orthomolekularen Stoffe wirklich bieten. Dass Wissen wird der breiten Öffentlichkeit vorenthalten.

Ich persönlich weigere mich immer noch zu glauben, dass dies im großen Stil „gesteuert“ wird von den konkreten Interessen einiger Pharmakonzerne, die sich aufgrund Ihrer finanziellen Macht „Berichterstattung“ erkaufen können bzw. missliebige Artikel zu verhindern wissen. Ich denke, es ist die natürliche Abwehr gegenüber allem Einfachen und Neuen, was jahrzehntelang als kompliziert und teuer galt. Natürlich ist es kurzfristig mühsam, die Verantwortung für die Gesundheit nicht am Tresen der Arztpraxis abzugeben sondern zu lernen, mitzudenken und letztlich die Entscheidung aufgrund qualifizierter Meinungen zu treffen. Ich bin zuversichtlich, dass – nicht zuletzt aus Sparzwängen heraus – die gesundheitliche Vorsorge eine wichtigere Rolle im Leben jedes Einzelnen spielen wird. Und dies ist nun mal untrennbar mit Ernährung und damit mit Vitaminen, Mineralstoffen Spurenelementen, Aminosäuren, Fettsäuren und Enzymen verbunden. Deshalb werden die Erkenntnisse in diesem Bereich weiter an Bedeutung gewinnen und letztlich Verbreitung und Anwendung finden.

Ihr Felix Henrichs

Candida albicans

Mitte der achtziger Jahre wurden in einer regelrechten Welle – meist naturheilkundlich ausgerichtete – Ärzte auf eine mögliche Ursache vieler chronischer Krankheiten und unspezifischer Symptome aufmerksam: Den Darmpilz. Es folgte eine Zeit der kontroversen Diskussion über die Gefährdung durch Darmpilze, namentlich der Art „*Candida albicans*“, die von einigen als „Ursache für alle chronischen Leiden“ und von anderen als a) „nicht existent“ oder b) „völlig harmlos“ bis hin zu c) „nützlich“ charakterisiert wurde. Nicht zuletzt durch den Leidensdruck tausender Betroffener ist eine Darmpilzinfektion heute kein Buch mit 7 Siegeln mehr. Trotzdem wird diese viel zu selten diagnostiziert, d. h. viele Menschen durchlaufen erst einen immensen Leidensweg, bevor die richtige Diagnose gestellt wird und somit die richtige Behandlung beginnen kann. Ein sich ausbreitender *Candida albicans* kann die Ursache so vieler verschiedener Symptome sein, dass Arzt und Patient regelrecht verzweifeln. Sicher ist, dass Blähungen und Verdauungsbeschwerden zu Anfang der Infektion die häufigste Begleitung sind. In späteren Phasen finden sich gicht-ähnliche Muskel- und Gelenkschmerzen, auffällige Leberwerte, Müdigkeit und starke Konzentrationsschwächen genauso wie Schwindel, Heißhunger auf Süßes, Kurzatmigkeit und ständig wiederkehrende Erkältungskrankheiten. Da schwere Mykosen (Überwucherung des Körpers mit Pilzen) auf dem Vormarsch sind, sollte jeder die typischen Beschwerden kennen und auch die Möglichkeiten, dieser Geißel zu begegnen.

In der Mikrobiologie werden drei Arten von krankmachenden Pilzen unterschieden:

Schimmelpilze: Z. B. *Aspergillus niger*, der durch das Einatmen von Pilzsporen für den Menschen gefährlich werden kann.

Dermatophyten: Eine Gruppe von Pilzen, die sich auf der Haut oder den Fingernägeln ansiedeln kann und dort vom vergleichsweise harmlosen Fußpilz bis hin zu hautzerstörenden Erkrankungen entwickeln kann.

Hefen: Jede Hefe ist letztlich ein Pilz (wobei nicht jeder Pilz eine Hefe ist). Der Begriff „Hefen“ wird übersetzt mit *Candida*. Deshalb spricht der Fachmann auch immer von einer „*Candida albicans*“ oder „*Candida krusei*“ Infektion, fügt also die genaue Bezeichnung welcher Hefepilz gefunden wurde, an.

Hefepilze gelten meist als ungeliebte, aber auch ungefährliche Mitbewohner im menschlichen Darm. Die meisten Arten sterben relativ schnell wieder ab, da die Immunabwehr des Menschen gelernt hat, schädliche Pilze zu identifizieren und zu zerstören. Eine Besiedelung des Dünndarms mit der Art *Candida Albicans* ist häufig und bei intakter Immunabwehr auch keine allzu große Gefahr. Hefepilze werden im Darm auch durch die natürliche Besiedelung mit Darmbakterien (*Acidophilus* u.a.) an ungebremstem Wachstum gehindert und

in verträglicher Population gehalten. Durch den teilweise etwas zu sorglosen Umgang mit hochwirksamen Antibiotika und den Verzicht auf einen nach der Antibiotika-Einnahme eigentlich obligatorischen Darmaufbau mit darmmilieufreundlichen Bakterien hat sich die Situation allerdings deutlich verändert. Darmpilze können in einem immungeschwächten Körper häufig jahrzehntelang wuchern und das Leben für die Betroffenen durch eine Vielzahl von Leiden und stark belastender Einschränkungen in ein wahres Martyrium verwandeln.

Infektionsquellen

Hefepilze kommen nicht frei in der Natur vor. Im Gegensatz zu Schimmelpilzen und Dermatophyten ist der *Candida*-Pilz auf einen lebenden Wirt angewiesen, der selbst gar nicht spürbar unter der Infektion leiden muss. Speziell der Hefepilz wird meist von Mensch zu Mensch, (Schmierinfektionen, Küssen, Geschlechtsverkehr), aber auch von Tieren (Hunde, Katzen, Pferde, Hühner...) auf den Menschen übertragen. Bei immer wiederkehrenden Infektionen sollte also auch der Partner untersucht und ggf. behandelt werden, um ein ständiges untereinander Infizieren zu verhindern.

Optimale Bedingungen

Der *Candida*-Pilz mag es feucht, warm und dunkel; er gedeiht prächtig bei regelmäßiger Nahrungszufuhr – vornehmlich Kohlehydrate, Zucker, Calci-

um, Zink. Deshalb beginnt der Pilz seine Herrschaft meist im Dünndarm, wo er, praktisch an der Quelle – noch bevor der menschliche Organismus die Nährstoffe aus der Nahrung gewinnt alle die für ihn lebensnotwendigen Stoffe abgreift. Durch diesen Entzug lebensnotwendiger Nährstoffe (Calcium, Zink) wird der Körper langfristig geschwächt; die Leistung des Immunsystems sinkt, der Pilz kann sich zunehmend weiter ausbreiten, unklare Symptome wie Blähungen, verändertes Stuhlverhalten, Schwächegefühl und Müdigkeit nehmen zu. In einer späten und seltenen, aber sehr gefährlichen Phase der Pilzkrankung können Blase, Nieren, Bronchien, Lunge, Herzklappen, die Geschlechtsorgane und die Augen von Pilzzellen befallen sein und zu ernsthafter Gefährdung führen. Pilze können sich unheimlich rasch vermehren. Unter optimalen Bedingungen kann sich die Anzahl von Pilzzellen im Dünndarm innerhalb von 20 Minuten verdoppeln.

Der Hefepilz verteidigt sich

Um sich vor den Angriffen des Immunsystems, aber auch vor Bakterien oder Viren zu schützen produzieren die Pilze ihr eigenes Gift, sogenannte Mykotoxine. (Mykotoxine werden alle Gifte genannt, die ein Pilz produziert.) Hefen z.B. vergären Kohlehydrate, es entsteht das wohl bekannteste Gift: Alkohol. Der Alkohol zerstört die Bakterien und Viren, die den Hefen selbst gefährlich werden könnten – so schützt sich der Pilz gegen seine Feinde. Krankmachende Hefepilze im Darm bilden als Gift zusätzlich das sogenannte Candidotoxin – ein Gift, das den Organismus Schritt für Schritt schwächt und so die Ausbreitung weiterer Pilze fördert. Candidotoxin hemmt die körpereigene Produktion der T-Lymphozyten, wodurch in der Folge immer mehr Sekundärinfektionen den Patienten schwächen.

Wichtige Symptome der Candidasis

Es gibt unglaublich viele Symptome, die verschwinden, wenn eine komplette und erfolgreiche Candida-Behandlung abgeschlossen ist. Dennoch kann im Umkehrschluss nicht jedes Symptom als Kennzeichen für eine akute Hefepilzinfektion gedeutet werden. Sicherheit und Aufschluss kann nur eine korrekt durchgeführte Stuhlanalyse bringen.

Blähbauch

Das bekannteste und meist auch erste Symptom ist der Blähbauch. Häufig nach dem Genuss von stark zuckerhaltigen Speisen (Kuchen, Schokolade etc.) wölbt sich der Bauch unnormal nach vorne. Dies geschieht durch Vergärung der Kohlehydrate durch Hefen (Pilze), wobei große Mengen Gas entstehen. Damit einher gehen meist Verdauungsprobleme, die sich – ein Kennzeichen

der biologischen Individualität – entweder in häufigen Durchfällen oder auch als Verstopfung zeigen. Ursächlich hierfür zeichnet der Hefepilz durch seine Fähigkeit, die wichtigen Darmbakterien nach und nach so zu verdrängen, dass sie ihrer Verdauungsarbeit nicht mehr nachkommen können. Weitere Probleme entstehen. Deshalb ist für den Betroffenen auch eine Stärkung der Darmflora durch die Zuführung von hochwirksamen Acidophilus-Mischungen so hilfreich, da diese Bakterien auch Hefepilze angreifen und das Darmmilieu so gesund erhalten.

Kurzatmigkeit und Herzbeschwerden

Breitet sich die Candidiasis weiter aus, kommen Kurzatmigkeit und Herzbeschwerden dazu. Der Darm kann sich nämlich so mit den Gärungsgasen füllen, dass er das Zwerchfell nach oben drückt und damit wichtigen Raum für Lunge und Herz raubt. Dies führt zu den genannten Beschwerden, die unangenehmerweise meist nachts oder unter leichter Belastung auftreten.

Ernährungsverhalten als Symptom einer Hefepilzinfektion

Ebenfalls sehr häufig und auffällig sind die Ernährungsgewohnheiten der von Pilzen geplagten. Durch das ständige Abgreifen von Zucker und Kohlehydraten durch den Candida-Pilz fühlen sich die meisten Betroffenen ständig unterzuckert – mit allen dazugehörigen Symptomen wie akute Schwäche, starker Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsschwächen. Gelegentlich treten dann auch Sehstörungen (schwarz vor Augen, Flimmern), Muskelzittern und eben - als vom Körper geforderte Lösung - Heißhunger auf Süßes (Schokolade, Eis) bzw. leicht verwertbare Kohlehydrate, wie Weißbrot oder Nudeln, auf. Durch diese Ernährungsweise kommt es langfristig auch zu einer Gewichtszunahme, die sich jeder Art von Diät widersetzt.

Erhöhte Leber-/Cholesterinwerte

Kritischer – aber daher auch ein sicheres Zeichen – sind krankhaft erhöhte Leberwerte. Diese entstehen, genau wie die Gase - durch die Vergärung von Kohlehydraten und Zucker durch die Hefen. Häufig entstehen bei diesem Prozess die sogenannten Fuselalkohole, die besonders belastend für Körper und Leber sind. Hier spielt auch die Zeitachse wieder eine sehr große Rolle: Liegt die Infektion schon Jahre zurück und quält sich der Betroffene schon sehr lange mit diffusen Beschwerden ohne je einen hilfebringenden Befund zu erhalten, wird auch hier das Gesamtbild durch die ständige und zunehmende Belastung der Leber immer schlechter. Die Leberwerte steigen, Müdigkeit, Lustlosigkeit, Schwäche und Unverträglichkei-

ten nehmen zu.

Auch kann es zu Fehlfunktionen der Leber kommen, so finden sich z. B. bei einigen Candida-Betroffenen hohe Cholesterinwerte, die sich nach Eliminierung des Befalls wieder normalisieren.

Pilzbefall im Genitalbereich

Hat der Pilz den Darm komplett besiedelt und ist aber (noch) nicht durch die Darmschleimhäute in andere Organe gewandert, befällt er häufig den Genitalbereich. Chronische bzw. ständig wiederkehrende Entzündungen der Blase oder Scheide sind die Folge. Wird dann noch – da sich die Symptome ähneln – die Pilzinfektion der Blase als Blasenentzündung diagnostiziert und mit Antibiotika behandelt, leistet man dem Pilz noch Vorschub. Auch ist bei einer Scheidenpilz- oder Blaseninfektion mit Pilzen auch immer der Darm mit zu behandeln. Gerade bei Frauen ist rein physiologisch der Übertragungsweg sehr kurz und die Gefahr der ständigen Re-Infektion durch Darmpilze hoch.

Gelenk- und Muskelschmerzen

Ein weiteres Zeichen für einen deutlichen Befall mit Darmpilzen sind Gelenk- und Muskelschmerzen. Der Mechanismus, warum diese Schmerzen auftreten ist noch nicht sicher geklärt. Vermutet wird, dass die Stoffwechselprodukte der Pilze sich ablagern oder aber eine Art allergische Reaktion die Gelenkschmerzen lässt. Häufig wird in diesen Fällen eine Behandlung gegen Gicht eingeleitet, die dann erfolglos bleibt.

Erkältungen

Ständige Erkältungen, verstopfte Nase und Mittelohrentzündungen sind ebenfalls Anzeichen, die, wenn keine andere Ursache gefunden wird, gerade bei Kindern ein Hinweis auf eine mögliche Candida-Infektion sein können. Die Ursache hierfür ist einleuchtend: Der Darmpilz, der ja hauptsächlich auf der Darmschleimhaut nistet, reizt diese permanent. Dieser Zustand überträgt sich auf die anderen Schleimhäute im Körper, so dass nach und nach diese wichtigen Barrieren gegen schädliche Eindringlinge austrocknen, durchlässiger werden und immer weniger Schutz bieten können. Auch die so schmerzhaften Mittelohrentzündungen haben in diesem Fall als Ursache eine gereizte und dadurch u. U. geschwollene Schleimhaut. Hält die Schwellung an, verschleißt sich der Durchgang vom Mittelohr zum Rachen. In dem dadurch entstehenden Hohlraum finden Bakterien optimale Bedingungen, die Entzündung beginnt. Die häufigste Folge: Antibiotika!

Was kann man tun?

Zum Glück gibt es einige Medikamente, die hochwirksam sind und einen überbordenden Pilzbefall unter Kontrol-

le bekommen. So wird – bei einer Candidiasis, die bereits Organe befallen hat (systemische Candidiasis) – der Arzt häufig zu Fluconazol greifen. Dieses Mittel ist sehr stark und birgt auch ein gewisses Risiko an Nebenwirkungen, wird also nicht in leichten Fällen oder zur Vorsorge verabreicht werden. Entscheidend ist die Kenntnis der genauen Hefepilzart, da nur dann das richtige Mittel verabreicht werden kann. Sind „nur“ die Schleimhäute betroffen, kommt auch aus schulmedizinischer Sicht Nystatin in Frage. Eine systemische Candidiasis kann damit nicht behandelt werden, da Nystatin nicht verstoffwechselt wird und somit die Wirkung auf die Darmschleimhaut begrenzt bleibt. Nystatin gibt es auch zur äußeren Anwendung.

Zuerst steht allerdings die richtige Diagnose. Die oben aufgeführten Symptome können alle auf einen Hefepilzbefall hinweisen, Sicherheit erhält man jedoch nur durch eine korrekt durchgeführte Stuhluntersuchung. Allerdings gibt es hier noch große Unsicherheiten und Unterschiede in der Interpretation der Ergebnisse. Viele Ärzte/Labore verwenden die Anzahl der gefundenen Pilze, um Rückschlüsse auf die Schwere der Infektion zu ziehen. Dies ist, bei genauer Betrachtung der Sachlage, nicht immer richtig. Ein Mensch, der zwar eine relativ geringe Anzahl an Pilzen im Stuhl hat, aber dennoch unter mannigfaltigen Symptomen leidet, für die es keine Erklärung gibt, sollte auf jeden Fall eine Antipilzkur durchführen. Auch ist es durchaus vonnöten, mehrere Stuhlanalysen, ggf. kombiniert mit Blutuntersuchungen, durchzuführen, um Sicherheit zu erlangen. Denn selbst bei schwer infizierten kann es zu negativen Stuhlproben kommen, da die Pilze immer in „Nestern“ im Stuhl zu finden sind und man so u. U. gerade eine Probe entnimmt, die keine Pilzzellen enthält.

Lebensbedrohung durch Candida albicans

Noch unterschätzt ist die Bedrohung, die für chronisch Kranke, Unfallopfer und Menschen mit starker Immunschwäche besteht. Durch die Geschwindigkeit, mit der Pilze sich ausbreiten können, besteht für diese Menschen in einer Krise akute Gefahr, wenn Sie infiziert sind. Wie das „Deutsche Ärzteblatt“ im Mai 2004 veröffentlichte, sind Pilzinfektionen in USA bei Hochrisikopatienten die Ursache jeder 4. lebensgefährlichen Sepsis (Blutvergiftung). Aus USA stammt auch die Meldung, dass bei 75% der Menschen, die im Krankenhaus an einer Blutvergiftung gestorben sind und die anschließend obduziert wurden, in Wahrheit Pilze die Ursache der tödlichen Sepsis waren. Von vielen Medizinern wird das Thema im Bereich der Intensivmedizin nun endlich sehr ernst genommen, da der Verlauf einer Blutvergiftung, die durch Pilze entsteht, viel schwerer zu kontrollieren ist, als der, einer durch Bakterien verursachten Sepsis.

Naturheilkundlich orientierte Behandlung

Liegt eine Infektion mit Candida albicans vor, ist eine genaue Betrachtung der Ernährung unausweichlich. Schnelllösliche Kohlehydrate aus Weißmehl und Zucker sollten zugunsten von Vollkornprodukten, Ballaststoffen und Kohlehydraten aus frischem Obst und Gemüse ersetzt werden. Ein kompletter Verzicht auf Zucker wird heute nicht mehr geraten, da bei zu wenig Nahrung der Pilz aktiver wird und versucht, sich durch die Darmwand zu bohren, um an den Blutgefäßen anzudocken und sich von dem im Blut gelösten Zucker zu ernähren. Dies geschieht auch, wenn die Pilzpopulation zu groß wird! Die Ernährungsumstellung sollte zusammen mit dem Beginn der folgenden Behandlung fallen:

Stärkung des Immunsystems

Abbau von Mangelzuständen

Aufbau einer gesunden Darmflora

Gezielte Angriffe gegen die Pilze

Immunsystem

Zur gezielten Stärkung des Immunsystems bieten sich verschiedene Ansätze an. Neben der bereits angesprochenen Ernährungsumstellung, regelmäßiger Ergänzung mit einer Grundversorgung, ausreichend Bewegung und ausreichend Ruhepausen können auch gezielt Präparate zur Stimulierung eingenommen werden. Wichtig ist es, Ergänzungen zu bevorzugen, die speziell die T-Lymphozyten aktivieren, wie es z. B. Thymus-Präparate oder das relativ neue amerikanische Präparat „NK-Cells“ vermögen.

Abbau von Mangelzuständen

Ergänzend zur Grundversorgung sollten zumindest kurweise die Substanzen erhöht eingenommen werden, die der Candida-albicans in besonders hohem Maße raubt: Zink, Calcium und Chrom. Gerade durch den bei Candida-Patienten auftretenden Zinkmangel wird das Immunsystem besonders geschwächt.

Aufbau einer gesunden Darmflora

Die Darmflora, die aus den verschiedensten Bakterienstämmen besteht, ist der natürliche Feind der Pilze. Ist die Darmflora intakt, vermag der Hefepilz es nicht, sich ungehemmt zu vermehren. Ist die natürliche Besiedelung des Darms allerdings gestört (sehr einseitige Ernährung, chronische Krankheiten, ein- oder gar mehrfacher Antibiotika-Gebrauch), kann eine Candida-Infektion zu wachsen und wuchern beginnen und anschließend den Platz für die Darmbakterien versperren. Es gibt hervorragende Präparate, die die wichtigsten Darmbakterien enthalten,

um eine kräftige Darmflora wieder herzustellen oder zu erhalten. Als besonders herausragend ist in diesem Zusammenhang das Präparat MultiDophilus des amerikanischen Herstellers Solaray zu nennen, in dem nicht weniger als 12 verschiedene Bakterienstämme auf ihren Einsatz im Dünndarm warten. Die Kapsel ist magensaft-resistent beschichtet.

Gezielte Angriffe gegen die Pilze

Um den Candida-albicans konkret anzugreifen, kommt Caprylsäure in Frage. Unter normalen Umständen bilden die Darmbakterien genügend Caprylsäure, um ein Ausbreiten der Infektion zu verhindern. Sind allerdings die Gleichgewichte gestört, sollte man Caprylsäure (eine kurzkettige, gesättigte Fettsäure) über mehrere Wochen gleichzeitig mit einer Darmaufbaukur (Multidophilus) einnehmen. Caprylsäure wird nicht – wie viele andere Dampilzpräparate – aus Schimmelpilzen gewonnen. Schimmelpilze werden von einigen Betroffenen nicht mehr vertragen, da das Immunsystem bereits so geschädigt ist, dass es nicht mehr zwischen harmlos/hilfreich und gefährlich unterscheiden kann. Ist es nicht klar, welche Candida-Art sich eingenistet hat, hilft die etwas „globalere“ Nährstoff-Mischung Yeast-Cleanse, einer ganzen Reihe von Hefepilzen den Garaus zu machen. Alternativ oder zusätzlich dazu (je nach Schwere) bietet es sich an, eine mindestens 8-wöchige Kur mit Olivenblatt-Extrakt durchzuführen. Bei zusätzlichem Befall der Haut können gute Erfolge mit „ozonisiertem Olivenöl“ verzeichnet werden, so dass aus dem Bereich der natürlichen und orthomolekularen (körpereigenen) Nährstoffe probate Hilfe gegen Candida-Befall gefunden werden kann.

Die Gefahr, die von Darmpilzen ausge-

Die 50-Tage
★★★★★

Darmflora-Kur

Bei gestörter Bakterienbesiedelung oder Dampilzbefall

3x Caprylsäure
Capryl leitet Dampilze natürlich aus.

1x Multidophilus
12 probiotische Stämme für den Aufbau der Darmflora.

Paket-Sparpreis

Sie sparen € 32,- gegenüber dem Einzelbezug!

Zur kurmäßigen Anwendung über 50 Tage.

NUR

Art-Nr. B99016

EUR 79,90

Nur solange Vorrat reicht!

FreeCall 00800 - 47 17 67 17

Supplementa B.V. · Vitaminversand
Postfach 39 · NL-9675 Witschoten

hen kann, darf nicht unter- aber auch nicht überschätzt werden. Der gesunde Körper kann eine Candida-Infektion sehr gut unter Kontrolle halten, ohne dass es zu chronischen Beschwerden kommt. Dennoch sollte man bei begründetem Verdacht mit den beschriebenen Mitteln versuchen, candida-frei zu werden. Gerade die körpereigene Caprylsäure bietet sich als Mittel

der Wahl, da es den Organismus nicht belastet, nicht selbst aus Schimmelpilzen gewonnen wird (Allergierisiko) und zuverlässig Pilze, die im Darm wuchern entfernen kann. Baut man dann noch parallel dazu seine Darmflora neu auf, kann der Körper sich gegen neue Infektionen schützen und das Immunsystem kann wieder mit voller Schlagkraft operieren. Verzichtet man trotz eindeutiger

Signale auf konkrete Maßnahmen, läuft man Gefahr, dass nach einer vielleicht notwendigen Antibiotika-Behandlung oder anders gearteten Schwächung, die Pilze überhand nehmen und eine deutliche Herabsetzung der persönlichen Leistungsfähigkeit und Gesundheit die Folge ist.

VITAMIN E IM VISIER DER MEDIEN

Tausende von Forschungsstudien, erarbeitet von Wissenschaftlern aus drei Generationen, haben ergeben, dass Vitamin E einen großartigen gesundheitlichen Nutzen hat und absolut unbedenklich ist. Es gibt allein über 6.000 Studien, die die herausragenden Auswirkungen des Vitamin E auf das Herz- und Gefäßsystem belegen.

Im November 2004 sorgte die Publikation der „John Hopkins Studie“ für Aufregung. Die Studie besagt: Wenn 10.000 bereits erkrankte Herz-Kreislauf-Patienten kein Vitamin E nehmen, sterben im Schnitt 1.022 innerhalb eines Jahres. Nehmen sie dagegen hochdosiertes Vitamin E ein, sterben im Durchschnitt 1.032. Auf diese Aussage hin erschienen hitzige Schlagzeilen, die nun die angebliche Tatsache verkündeten: „Vitamin E erhöht das Todesrisiko.“

Heute wissen wir, dass die Ergebnisse der Studie einer wissenschaftlichen Nachuntersuchung nicht standhalten. Die anfängliche Aufregung hat sich zwar gelegt, aber der Medienrummel war bei der Veröffentlichung der fraglichen Studie erheblich größer als bei deren Untergang. Deshalb haben wir Ihnen die Fakten zusammengetragen, denn Vitamin E ist zwei Monate nach Veröffentlichung der „John Hopkins Studie“ rehabilitiert.

1. Zunächst einmal muss festgehalten werden, dass die Studie keine neue Untersuchung ist. Diese Meta Studie (eine sogenannte „meta-analysis“) ist lediglich eine Studie, deren Informationen aus 19 anderen Studienergebnissen herausgesucht wurden, was statistisch zwangsläufig zu einer manipulativen Auswertung führt. Zum Beispiel schrieb die New York Times am 11. November 2004: „Die Untersuchung konnte mehrere Statistiker nicht überzeugen, die zu Bedenken gaben, dass es offenkundig schwierig ist, Daten in eine Gesamtbeurteilung zusammen zu fassen, die aus ungleichen Studien gezogen werden, die Probanden mit unterschiedlichsten Voraussetzungen zu Grunde legen und die Resultate mit nur schwacher Aussagekraft einschließen.“

2. In den untersuchten Studien wurde *künstliches* Vitamin E eingesetzt. Man kennt schon seit einigen Jahren Studien, die bei *SYNTHETISCHEM* Vitamin E keine Wirkung zeigten (1,2). Klinische Studien mit *NATÜRLICHEM* Vitamin E (400-800 IE) konnten jedoch sehr wohl und ohne jeden Zweifel nachweisen, dass das Risiko von Herz-Erkrankungen signifikant verringert werden kann (3,4). Leider hieß es pauschal: "Forscher warnen vor hochdosierten Vitamin E-Kapseln!" Richtig müsste es heißen: „Warnung vor synthetischen Billig-Vitamin E Kapseln aus Supermarkt und Drogerie!“ Wie kann es sein, dass die Forscher kein natürliches Vitamin E eingesetzt haben? Synthetisches Vitamin E ist nicht nur billiger, sondern zum Zeitpunkt der Studien (vor ca. 10 Jahren) war synthetisches Vitamin E weiter verbreitet als heute.

3. Die angeblichen Beweise für die schädlichen Einflüsse des Vitamin E beziehen sich auf Untersuchungsergebnisse, die an Probanden mit unterschiedlichsten, schweren Erkrankungen erzielt wurden. Diese Patienten hatten bereits ein erhöhtes Todesrisiko, z. B. aufgrund fortgeschrittener Erkrankung des Herzens, Krebspatienten, Alzheimer-Patienten und Nierenkranke. Selbst die Autoren der „Johns Hopkins Studie“ räumen ein: „Versuche mit hohen Dosierungen (> 400 i. E. pro Tag) waren häufig ineffektiv und wurden nur an Patienten mit chronischen Erkrankungen durchgeführt. Die Übertragbarkeit der Studienergebnisse auf gesunde Erwachsene oder eine einzelne spezifische Erkrankung ist ungewiss.“

Wie soll man sich als Konsument nun verhalten? Laut „Institute of Medicine“, einem U.S. wissenschaftlichen Beratungsorgan, sind für den gesunden Normalbürger tägliche Vitamin E Einnahmemengen von bis zu 1500 i.E. unbedenklich. Lassen Sie sich von den Pauschalisierungen und reißerischen Schlagzeilen in den Medien nicht verunsichern. Auf die Wirksamkeit von natürlichem Vitamin E können Sie sich verlassen! Das Ergebnis der diskutierten Studie verändert nicht den Wissensstand um die Unbedenklichkeit von Vitamin E. Konsumenten, die bereits Vit-

amin E einnehmen, sollten das Vitamin weiter vertrauensvoll zu sich nehmen. Menschen, die noch keine Nahrungsergänzungsversorgung einnehmen, die Vitamin E enthält, sollten damit beginnen, denn die meisten Menschen nehmen nicht die empfohlene Tagesmenge von Vitamin E über die Nahrung zu sich. Ein Mangel an Vitamin E begünstigt die Entstehung von vielen Zivilisationskrankheiten. Das ist wissenschaftlich erwiesen!

(1) GISSI-Prevenzione Investigators. Dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids and vitamin E after myocardial infarction: results of the GISSI-Prevenzione trial. Gruppo Italiano per lo Studio della Sopravvivenza nell'infarto miocardico. Lancet 1999; 354-447/55.

(2) Collaborative Group of the Primary Prevention Project (PPP). Low-dose aspirin and vitamin E in people at cardiovascular risk: a randomized trial in general practice. Lancet 2001; 357-89/95.

(3) Stephens NG, Parsons A, Schofield PM, et al. Randomised controlled trial of vitamin E in patients with coronary disease: Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS). Lancet 1996; 347-781-6.

(4) Boaz M, Smetana S, Weinstein T, et al. Secondary prevention with antioxidants of cardiovascular disease in endstage renal disease (SPACE): randomised placebo-controlled trial. Lancet 2000; 356-1213-8.

IMPRESSUM

Neue Wege zur Gesundheit

Verlag & Herausgeber: Constantia-Verlag
Norderstraße 30
D-26789 Leer

Redaktion: Eva Hagedorn

Erscheinungsweise: 4 mal jährlich.

Jahresbezugspreis: EUR 8,-

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Mit Ausnahme der engen Grenzen, die das Urheberrechtsgesetz zulässt, bedarf jede Verwertung, insbesondere der Nachdruck - auch in Auszügen - der schriftlichen Einwilligung des Verlages. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Leer.

Alle Beiträge dienen der Information des Lesers und sollen den eigenverantwortlichen Umgang mit Gesundheitsfragen erleichtern.

Sie sind jedoch nicht als medizinische Ratschläge gemeint; bei gesundheitlichen Störungen oder Medikamentengebrauch sollte ärztlicher Rat gesucht werden. Eine Haftung von Verlag, Herausgeber oder Autoren ist ausgeschlossen.

 Ausgabe Nr. 29 • 1/2005
© 2005 by Constantia-Verlag