

### **3. Kapitel**

# **Ernährung**

## 3. Ernährung



Sitemap Hilfe Kontakt Impressum  
**Nachrichten+Politik**

### 3.1. Krankheiten wegen Mangelerscheinung

Wir leben nicht nur von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen. Mineralstoffe wie Calcium oder Magnesium oder Stoffe, die nur in ? Spuren? in unserer Nahrung vorkommen, die Spurenelemente wie z.B. Zink oder Selen oder die ebenfalls nur in geringsten Mengen vorhandenen Vitamine sind notwendig, um die erstgenannten Moleküle richtig aufzunehmen, zu verstoffwechseln und in den Körper einzubauen. Man fasst sie (und andere, noch nicht genau ermittelte pflanzliche Lebensstoffe) unter dem Begriff VITALSTOFFE zusammen.

Merke: Der Mensch ist, was er isst.

Also reicht es aus, wenn wir uns satt essen? Das stimmt heute ganz gewiss nicht mehr. In der Ernährungsmedizin gilt die Bedeutung eines Satzes immer mehr:

Merke: Wir verhungern an vollen Töpfen.

Das bedeutet, dass die Nahrungsaufnahme von der Energieseite her keinen Mangel aufweist. Die zu viel aufgenommene Kalorien tragen immer mehr Menschen deutlich sichtbar und zum Teil recht schwerfällig mit sich herum: Mehr als die Hälfte der Menschen in den Industrieländern wie Deutschland sind übergewichtig.

Merke: Volle Töpfe verursachen volle Hüften.

Wieso aber dann der Hinweis auf das ?Verhungern?? Weil die Fettablagerungen im Körper noch lange nichts über den Stoffwechsel der einzelnen Körperzellen aussagen, die keine Fettzellen sind. Vitalstoffe sind in der durchschnittlichen täglichen Ernährung leider Mangelware.

Merke: Wissenschaftliche Untersuchungen in den USA haben ergeben, dass 80% der Bevölkerung **Fehlernährungssymptome** aufweisen.

#### WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUF MANGELERSCHEINUNGEN HINWEISEN?

MÜDIGKEIT + RESISTENZSCHWÄCHE GEGEN INFEKTE + SCHLAFSTÖRUNGEN + JUCKREIZ + HAARAUSSFALL + IMPOTENZ + UBERGEWICHT

Merke: Allein die Tatsache, dass ein Mensch übergewichtig ist, verlangt eine höhere Zufuhr von Vitalstoffen.

Warum? Weil der Organismus eines adipösen Menschen einfach mehr belastet ist und mehr verbraucht. Muskulatur und Gelenke werden schon mal mehr belastet. Der Stoffwechsel ist anders und verbraucht mehr B-Vitamine.

Wer aber gedacht hat, dass dann Diäten besonders gesund sind, hat sich getäuscht. Thiamin = Vitamin B1; auch das ?Gute-Laune-Vitamin? genannt, wird besonders verbraucht.

#### WORAN LIEGT ES, DASS UNSERE NAHRUNG ZU WENIG VITALSTOFFE ENTHÄLT?

Schon der BODEN, auf dem der Apfelbaum steht oder das Getreide gedeiht, kann ausgelaugt sein oder, wie in Deutschland, traditionell bestimmte Stoffe zu wenig enthalten. Die deutschen Böden, besonders in Norddeutschland, sind arm an Jod und Selen. Das macht sich in der Nährstoffzufuhr für unseren Körper bemerkbar. Diese und andere Vitalstoffe müssen bei der Düngung berücksichtigt werden. Andere Länder ? andere Mängel. Die Bewässerung spielt ebenfalls eine Rolle. UMWELTGIFTE können die Aufnahme von Mineralien und Spurenelementen in die Pflanze und die Bildung von Vitaminen empfindlich stören. Dann sollte das natürliche Licht, d.h. Sonneneinstrahlung je nach Bedarf auf die Pflanze einwirken können. Die ERNTE ist oft zu früh. Das hat viele Gründe. Reife Früchte sind weich und anfällig bei TRANSPORT und Lagerung. Besonders überseeische Produkte sind betroffen. Die volle Entfaltung der Vitamine und Pflanzenbegleitstoffe ist oft längst noch nicht erfolgt. Auf der Reise des unreifen Obstes oder Gemüses treten nicht sicher steuerbare Einflüsse auf: Hitze, Kälte, Druck, Strahlungen aus verschiedenen Quellen etc. Schließlich werden die LEBENSMITTEL im Verkaufsland gelagert: beim Großhändler, beim Endverkäufer und nicht zu vergessen: beim Verbraucher.

#### WELCHE FEHLER KANN DER VERBRAUCHER VERMEIDEN?

Langes Lagern außerhalb oder auch innerhalb des Kühlschranks, zu hohes und zu langes Erhitzen der Speisen, wieder Aufwärmen von gekochter Nahrung, nachdem diese wer weiß wie lange und wo auch immer ?zwischenlagert? wurde.

Merke: Die Stoffwechselprozesse im Körper sind unerbittlich.

Alle Fehler, die gemacht werden, machen sich über kurz oder lang im ?Endlager Mensch? bemerkbar. Kommen Nikotin, Alkohol und der liebe Stress hinzu, dann bilden sich im körpereigenen Stoff-Wechsel sogenannte Radikale.

Merke: Radikalbildung fördert Alterungsprozesse.

Tipps:

- ♦ Kaufen Sie überwiegend Gemüse und Obst aus der Umgebung (Transport und Lagerung)
- ♦ Fragen Sie nach dem Herkunftsland.
- ♦ Die ?Flugananas? kommt zu uns nicht mit dem Schiff, sondern darf länger reifen. Der Preis ist aber auch dementsprechend. Bei anderen Obst- und Gemüsesorten ist das ebenso.
- ♦ Treibhausprodukte haben weniger natürliches Licht und oft nur die Düngung, die der Mensch für notwendig hält. Auf natürliche Zusammenhänge kann dabei nicht so geachtet werden, besonders bei der Tomatenzucht auf Basaltwolle.
- ♦ Lagern Sie Obst und Gemüse nicht zu lange bei sich.
- ♦ Erhitzen Sie die Lebensmittel nicht zu lange, viele Vitalstoffe sind darauf empfindlich: Vitamin C ganz besonders.
- ♦ Essen Sie mehr Rohkost, dann haben Sie die Gewähr,

dass keine weitere Denaturierung mehr erfolgen kann. Merke: 5 x pro Tag Obst- und Gemüse-Frischkost essen.

- ♦ Wärmen Sie möglichst Speisen nicht mehr auf. Da ist nichts Lebendiges mehr drin. Und die Radikalen freuen sich auf Ihre Kosten. Hier wird am falschen Ende gespart. Streng genommen müssten Sie dann folgende Vitalstoff-Kombination zu sich nehmen:
- ♦ Vitamine A + C + E + Spurenelement Selen. Diese Kombination empfiehlt sich besonders für Menschen über 60 Jahre, Fast-Food-Verzehrer, Sonnenanbeter und Sportler.
- ♦ Sie haben es in der Hand, ob aus der Küche Gesundheit kommt oder Krankheitsvorbereitung.

## KRANKHEITERSCHEINUNGEN AUFGRUND VON VITALSTOFFMANGEL

- ♦ Müdigkeit, Appetitmangel, Erkältungen, Wundheilstörungen, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Haar- ausfall, Potenzstörungen, verzögerte sexuelle Reifung können auf Zinkmangel hinweisen? Zink ist enthalten in Vollkornprodukten, Sesam, Kürbiskernen, Mandeln, grünem Blattgemüse, Wurzelgemüse, Tomaten.
- ♦ Herzinfarkt, Arteriosklerose, Schlaganfall sind Folgen einer Kette von Fehlverhalten und auch anlagebedingt. Die Folsäure, ein Stoff aus der Vitamin B-Gruppe, schützt die Blutgefäße vor Cholesterinablagerungen. Zusammen mit Vitamin B6 und B12 wird die Menge der Aminosäure Homocystein reduziert. Sie fördert die Veränderung der Oberfläche der Gefäßwände, die die Ablagerung von Cholesterin fördert. Folsäure ist in grünem Blattgemüse, Broccoli, Grünkohl, Vollkorngetreide, Soja und Linsen enthalten.
- ♦ Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Migräne, Depression, Heißhunger auf Süßes und Herzrhythmusstörungen weisen auf einen Mangel an Thiamin = Vitamin B1 hin. Kochen zerstört rasch einen großen Teil dieses ?Gute-Laune-Vitamins?. Da es im Getreide häufig vorkommt, sollte man diese Quelle nicht durch Toasten des Brotes zerstören. 30% gehen dabei verloren. Der Mangel verstärkt sich durch den Verzehr von zu vielen raffinierten Nahrungsmitteln: Zucker, Weißmehl, Kuchen, wenig Rohkost. Natürliche Quellen: Schweinefleisch, Weizenkeime, flüssige Bierhefe (z.B. aus dem Reformhaus). Sauerstoff, Hitze und Wasser setzen diesem eminent wichtigen Vitamin sehr zu. Eigelb, Pistazien, Naturreis, Cashew-Nüsse, Kartoffeln, Weizenkeime, flüssige Bierhefe (z.B. aus dem Reformhaus). Sauerstoff, Hitze und Wasser setzen diesem eminent wichtigen Vitamin sehr zu.

## IST DER AUSWEG IN DER PILLE ZU FINDEN?

Die Multivitamin- und Mineralstoff-Tablette oder Kapsel ist besser als gar nichts. Oft ist wohl der Vorwurf, man produziere ?teuren Stuhlgang?, nicht ganz abzulehnen. Liegt ein Defizit bei der Nährstoffaufnahme an Störungen oder Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich (Entzündungen mit Veränderung der Schleimhäute), müssten diese erst behandelt werden, um eine normale Aufnahme der Stoffe zu

ermöglichen. Der venezolanische Arzt Dr. Vargas ermittelte in fast 20-jähriger Forschungsarbeit die wesentlichen Vitalstoffe für den Menschen. Er fand auch heraus, dass die Magen-Salzsäure einen Teil der Moleküle angreifen und zerstören kann. Daher entwickelte er ein patentiertes Verfahren, das jedes einzelne der Pulverkörnchen umhüllt und so vor den Angriffen der Magensäure schützt. Das Pulver ist weltweit unter dem Namen ALEN auf dem Markt. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Stoffe auch aufgenommen werden, scheint hierbei recht groß zu sein.

Tipp der Woche: Wollen Sie eine hochdosierte Multivitamin-?Bombe? auf natürliche Weise zu sich nehmen? Dann trinken Sie täglich selbst gesaftete Säfte, z.B. Apfel/Möhre. Die Defizite in Obst und Gemüse können Sie so ausgleichen, weil Sie nicht erhitzen und durch das Entsaften die Ausbeute der Vitalstoffe auf das Achtfache steigern können.

Kauen und Einspeicheln bereiten die lebensspendenden Stoffe auf die optimale Aufnahme in den Organismus vor. Also handeln Sie danach. Sie können auch heute noch viel selbst für sich tun.

erstellt am: 9.1.01

## Literaturtipps

Dipl. oec. troph. S. Schmidt-Tesch: Zink-Spurenelemente Das Buch kann im Rahmen einer bundesweiten Aufklärungsaktion kostenlos bei der Deutschen Gesundheitshilfe e.V., Stichwort? Aufklärungsbuch Zink?, Postfach 94 03 03, 60461 Frankfurt/Main bezogen werden. (Mit 3,00 DM frankierten und vollständig adressierten Rückumschlag (DIN A5).

PC-Programm: ERNÄHRUNG AKTIV Erhältlich über die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Postfach 930201, 60457 Frankfurt, (97,50 DM zzgl. Versandkosten). Anhand von selbst geführten Ernährungsprotokollen wird der tägliche Speiseplan unter die Lupe genommen in Sachen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente.

Dr. med. Thomas Höhn: Natürlich gesund!; Die besten Gesundheitstipps fürs ganze Jahr; Hampp-Verlag 2000; ISBN 3-930-723-883

17.05.2002 | 14:31

© 2002 | MITTELDEUTSCHER RUNDFUNK

Homepage | Nachrichten+Politik | Sport | wlrtschaft | Kultur | Boutevard  
Ratgeber+Service | TV | Radio | Sachsen | Sachsen-Anhalt | Thüringen  
Der MDR | Verkehr | Wettervorhersage

## 3.2. Ernährung

### Übliche Ernährungsempfehlungen

Die derzeit gängigen Ernährungsempfehlungen lassen sich recht leicht zusammenfassen. Drastische Steigerungen des pflanzlichen Anteils der Ernährung, das bedeutet viel frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und die Reduktion tierischer Lebensmittel. Je nach Quelle - dazu zählt z.B. das Amerikanische Krebsinstitut - schwanken die Empfehlungen zwischen täglich 5-9 Portionen Obst und Gemüse, wobei auf die Kombination verschiedener Sorten zu achten ist, z.B. tiefgrüne und rote Sorten und das bitte reif geerntet, frisch zubereitet und mit hohem Rohkostanteil. Dabei gilt als eine Portion beispielsweise ein Stück Obst, ein normaler Salat bzw. Rohkost oder Gemüsebeilage. Das aber Tag für Tag, das ganze Jahr hindurch. Das sind für unsere Verhältnisse schon sehr schwer vorstellbare Mengen. Noch dazu, wo rohes Gemüse bei vielen Menschen gar nicht so beliebt ist.

### Obst und Gemüse

Was macht Obst und Gemüse denn eigentlich so gesund?

Viele Forschungsarbeiten gehen der Frage nach, was nun die Gesundheitsmacher in Obst und Gemüse sind. Als kurze Antwort auf diese Frage kann man jetzt schon sagen, dass es sich um ein komplexes Zusammenwirken einer Vielzahl von Pflanzenstoffen handeln dürfte. Vitamine sind ja allgemein bekannt. Daneben spielen aber auch Stoffe wie Mineralien und Spurenelemente eine wichtige Rolle. über Selen z.B. wird derzeit viel diskutiert. Natürlich gehören auch die Ballaststoffe dazu, im englischsprachigen Raum werden sie auch als Phasentstoffe bezeichnet. Besonders zu erwähnen sind auch pflanzliche Enzyme. Enzyme sind Stoffe, die für die Inangsetzung von Stoffwechselfvorgängen verantwortlich sind. Sie sind wichtig für die Verdauung, finden sich aber auch in den Körperzellen selber. Allgemein gilt: "Ohne Enzyme geht gar nichts." Sie werden in unserem Körper produziert, und unterstützen unseren Körper, wenn sie durch die Nahrung in pflanzlicher Form von außen zugeführt werden. Enzyme sind chemisch sehr labile Stoffe und werden bei Temperaturen ab ca. 40 °C zerstört. Deswegen auch die Empfehlung, einen hohen Anteil von Rohkost in die Ernährung einzubauen. Die uns noch größten Teils unbekannt sekundären Pflanzenstoffe (geschätzt mehr als 100 000) dürften eine sehr bedeutende Rolle spielen. Sie wirken mit den uns bereits bekannten Stoffen, alle zusammen, als "Antioxidantien".

### Ernährungsbedingte Krankheiten

Mehrere bereits um etwa 500 v. Chr. erschienene Berichte, die Hypokrates sowie vielen anderen Ärzten zugeschrieben werden, enthalten Berichte über Geschwülste, die entweder lokalisiert und "gutartig" waren oder das umgehende Gewebe "krebsartig" infiltrieren und meistens zum Tode führen. Galen definierte Krebs (aus lat. cancer) als "gegen" die Natur gerichtetes Wachstum.

Nach Angaben des Bundesministerium für Gesundheit verstarben 1995 in Deutschland 212.913 Menschen an Krebs, davon 108.334 männliche und 100.579 weibliche. Damit ist etwa jeder **3. Todesfall auf eine Krebserkrankung zurückzuführen**. Krebs steht neben Herz- und Gefäßerkrankungen (z.B. Herzinfarkt) an zweiter Stelle der Sterblichkeitsstatistik in Deutschland. Trotz dieser zentralen Bedeutung werden die zunehmenden Erkenntnisse auf diesem Gebiet der Ernährungsmedizin sowohl für die Vorbeugung als auch für die Therapie noch nicht ausreichend genutzt.

Es ist unverständlich, dass zwar mit großem Aufwand Programme zur Früherkennung von Tumoren aufgelegt werden, aber die sinnvollste Maßnahme, die Prophylaxe (Vorbeugung), nicht ernsthaft betrieben wird.

### Ernährungsgewohnheiten

Wenn wir uns aber mit der Ernährung und damit mit der Versorgung durch diese Vitalstoffe beschäftigen, so muss man sagen, dass es katastrophal aussieht! Es wird einerseits zu viel gegessen

und was ganz besonders problematisch ist, es wird zudem noch das Falsche gegessen! Die genannten Ernährungsempfehlung (5-9 Obst- und Gemüseportionen täglich) wird nur äußerst selten befolgt und das ist für alle, die Ernährungsberatung betreiben, schon frustrierend.

Die Gründe für diese kritische Ernährungssituation sind vielfältig. Es liegt zum einen an den Essgewohnheiten in unseren Breiten, zu viel Fleisch und tierisches Fett, zu wenig Obst und Gemüse. Im Vergleich hierzu ist z.B. die Mittelmeerküche sehr viel gesünder. Ein weiterer, wichtiger Aspekt ist unser Lebensstil. Generell wird immer weniger Zeit in die Beschaffung und Zubereitung unserer Nahrung investiert.

Konserven und Fertigprodukte verzeichnen zunehmenden Absatz. Frischprodukte bedeuten für viele einfach mehr Aufwand, man muss öfter einkaufen gehen und die Zubereitung kostet zusätzliche Zeit. Viele Menschen sind zudem angewiesen auf Kantinen und / oder Restaurants. Ein weiterer wichtiger Punkt ist Qualität von Obst und Gemüse. Es gibt eine Studie aus dem Jahre 1996 über den Vitamin- und Nährstoffgehalt von Obst und Gemüse, die im Kaufhaus und auf dem Wochenmarkt gekauft wurden. Verglichen wurden die Ergebnisse mit Nährwerttabellen aus dem Jahre 1985, dazwischen lagen also nur 10 Jahre. Das Ergebnis: **Durchweg weniger drin. Man stellte einen Rückgang von Vitalstoffen um durchschnittlich 2/3 fest.**

Die Gründe liegen auf der Hand: Überzüchtung, intensive Düngung, vorzeitige Ernte und sehr lange Lagerzeiten. Diese Erkenntnisse haben dazu geführt, dass viele in der Ernährungsberatung tätige Fachleute für Ergänzungsprodukte offen wurden. Denn was hilft es, immer dasselbe zu predigen, die Umsetzung und das Umdenken aber nicht stattfindet. Man kann dann zwar sagen „selbst schuld“, aber was hilft das?

### Nahrungsergänzung

Wenn wir von Nahrungsergänzungen sprechen, so gelten ganz bestimmte Voraussetzungen: Es muss sich zunächst um eine Komplett-Nahrungsergänzung handeln. Darunter verstehen wir ein Produkt aus kompletten Grundsubstanzen (z.B. **Neways Maximol Solutions**). Das ist ein großer Unterschied zu den bereits vorhandenen Vitaminpräparaten. Dort fehlen einfache Pflanzenstoffe, die in der Resorption und Wirkung der Vitamine eine entscheidende Rolle spielen. Das Fehlen dieses Synergie-Effekts bei Vitaminpräparaten wird heute auch als Erklärung für die negativen Ergebnisse der Vitaminstudien angeführt. Bei einer kompletten Nahrungsergänzung sieht das grundsätzlich anders aus. Hier ist alles drin und zwar in einer natürlichen Zusammensetzung und in einem ausgewogenen Mengenverhältnis.

Eine weitere Voraussetzung ist die Bioverfügbarkeit. Darunter versteht man die tatsächliche Aufnahme der Inhaltsstoffe im Körper. Viele Präparate gelangen leider nie dorthin, wo man sie haben möchte, sondern werden ungenutzt wieder ausgeschieden.

### Zusammenfassung

Man schätzt, dass die Ernährung ca. für etwa 35 % aller Zivilisationserkrankungen (mit)verantwortlich ist. Andere mit der Ernährung verknüpften Aspekte der Lebensweise, wie Alkoholkonsum, Nikotin, Bewegungsmangel erhöhen das Krebsrisiko zusätzlich.

Verantwortlich für seine Gesundheit ist jeder erwachsene Mensch selbst. Sofern Sie unser Rentensystem, mal böse formuliert, durch "sozialverträgliches Frühableben" nicht stützen wollen, sollte jeder aktiv an seiner Gesundheit mitwirken.

Sofern nicht jeden Tag 5-9 Portionen Obst und Gemüse, frisch, reif und möglichst roh gegessen werden, sollte eine zusätzliche Nahrungsergänzung eingenommen werden. Diese sollte der Natur so nahe wie möglich sein. Eine Kapsel kann und soll uns die Herausforderung zum verantwortungsvollen Umgang mit unserer Ernährung nicht abnehmen. Was sie aber sehr wohl kann, ist eine Basisversorgung mit lebenswichtigen Vitalstoffen sicherzustellen und das ist aus unserer Sicht von unschätzbarem Wert.

**Prof. Linus Pauling, zweimaliger Nobelpreisträger sagt: „Man kann jede Krankheit, jedes Leiden auf einen Mineralstoffmangel zurückführen“.**

### 3.3. Großer Frust nach schnellem Erfolg Jojo-Effekt macht Diäten zunichte

VON KAREN SCHIERHORN

Gerade zur Sommerzeit haben viele Menschen den Ehrgeiz, schnell überflüssige Pfunde loszuwerden, um in Bikini oder Badehose eine gute Figur zu machen. Da kommt so manche Radikaldiät, „a la „Minus sechs Pfund in drei Tagen“ gerade recht. Doch genau so rasch, wie es da war, ist das Wunschgewicht auch schon wieder weg - der Jo-Jo-Effekt hat zugeschlagen. Experten sind sich einig: Crash-Diäten machen dick und krank, aber nicht schlank und gesund.



„Diäten mit schneller Gewichtsabnahme innerhalb weniger Tage sind nicht sinnvoll“, sagt Professor Manfred Müller vom Lehrstuhl für Humanernährung

an der Universität Kiel. Bei einer radikalen Diät reagiert unser Körper mit einem Notfall-Programm: „Der Stoffwechsel möchte bei einer Diät eigentlich genau in die andere Richtung“, so Müller. Bekommt er nichts oder nur sehr wenig Kalorien zugeführt, beginnt er zu sparen, wo er kann.

Der Organismus bricht seine Vorräte an. „Doch leider sind dies nicht sofort die Fettdepots, sondern vielmehr zu erst Wasser und dann die wichtigen Eiweiße aus Muskeln“, erläutert Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Auch lebensnotwendige Speicher an Mineralstoffen und Vitaminen werden rasch entleert. Bei radikalen Hungerkuren sei diese reduzierte Nährstoffversorgung für den Körper eine große Belastung. „Chronisch kranke Menschen sollten das nicht machen“, warnt die Diplom-Oecotrophologin.

Für die Fettreserven dagegen stehen die Überlebenschancen gut. Erst nach drei bis vier Tagen Diät beginnt deren Abbau. Ist die Hungerkur vorbei, bekommt der Körper wieder ausreichend Kalorien. „Aber er ‚erinnert‘ sich an die Hungersnot und vermag dem Frieden nicht recht zu trauen“, so die Ernährungswissenschaftlerin. Der Organismus spart und sammelt besonders eifrig Vorräte, um für das nächste Mal vorbereitet zu sein. Das erklärt auch die schnelle Gewichtszunahme nach einer Crash-Diät. „Und die folgt in 95 Prozent aller Fälle“, weiß Professor Müller.

Ein Teufelskreis beginnt: Liegen die mühsam abgehungerten Pfunde wieder auf den Hüften, geht's auf in die nächste Runde - Frustration ist vorprogrammiert. „Ausbrechen kann man da nur durch eine Umstellung auf eine ausgewogene, kalorienreduzierte Kost, die - im Gegensatz zu Crash-Diäten - alle lebensnotwendigen Nährstoffe enthält“, empfiehlt Prof. Volker Pudiel, Leiter der ernährungspsychologischen Forschungsstelle an der Universität Göttingen. Kombiniert mit regelmäßiger körperlicher Aktivität führe dies zwar zu einer langsameren, aber dafür langfristigen und vor allem für den Organismus gesunden Gewichtsabnahme. Das Abnehmen alleine gelinge mit vielen Diäten, so Pudiel. Viel wichtiger sei aber, wie man sein Wunschgewicht auf Dauer halten könne: „Das geht nicht auf dem Sofa, sondern nur durch eine grundsätzliche Umstellung des Lebensstils.“

Anders als bei einer Crash-Diät gehe es bei einer ausgewogenen und langfristig angelegten Diät nicht darum, den Körper zu geißeln, meint Antje Gahl. Daher empfiehlt sie Diäten zwischen 1000 und 1200 Kalorien. Gemüse, Obst, Brot, Kartoffeln, Nudeln gehören dabei unbedingt auf den Diät-Speiseplan. Und viel Flüssigkeit - am besten mindestens eineinhalb Liter kalorienfreie

Getränke, Kräuter- und Früchtetee ohne Zucker. „In Maßen sind auch kalorienreduzierte Light-Getränke geeignet.“

Pudiel rät zu „Fett mit Augenmaß“: Er empfiehlt, vor allem bei Wurst und Käse auf fettreduzierte Lebensmittel zurückzugreifen sowie verstärkt pflanzliche Fette zu sich zu nehmen. Dann brauche der Organismus auch keine proteinhaltigen Nahrungsergänzungsmittel, die das Abnehmen beschleunigen sollen. Abgesehen davon sei deren Wirksamkeit noch nicht ausreichend klinisch gesichert.

„Essen soll ja auch Spaß machen“, betont Prof. Pudiel den psychologischen Lerneffekt einer guten Diät. Nur so sei es möglich, die Motivation für das nachhaltige Abnehmen zu halten: „Von einer kleinen Sünde zwischendurch ist noch niemand dick geworden.“

#### Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung,  
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn  
Tel. 02 28-3776600, Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

#### Anmerkungen:

##### Die Nährstoffe sind nicht gleichwertig

Was den Kalorienbedarf anbelangt, so können sich die drei Grundnährstoffe gegenseitig vertreten; trotzdem sind sie nicht gleichwertig. Der Körper vermag zwar Kohlenhydrate in Fett zu verwandeln und umgekehrt. Eiweiß läßt sich jedoch weder aus Kohlenhydraten noch aus Fett herstellen. Warum das so ist, zeigt bereits eine einfache Analyse der Nährstoffe, die ergibt, daß Kohlenhydrate und Fette aus den Elementen Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff aufgebaut sind, im Eiweiß aber außerdem stets Stickstoff und Schwefel vorkommen.

Während Fette und Kohlenhydrate bis zu CO<sub>2</sub> und H<sub>2</sub>O, also ergiebigsten Verbindungen abgebaut werden können, verläßt der Stickstoff der Eiweißverbindungen unseren Körper zum größten Teil im Harnstoff, einem Bestandteil des Harns. Harnstoff enthält 10,59 kJ (2,53 kcal) pro Gramm. Ein Teil der im Eiweiß steckenden Energie geht also dem Körper verloren.

##### Fette

Fette bestehen aus Molekülen, in denen **Glycerin** über Sauerstoffbrücken mit drei **Fettsäuren** verknüpft ist. Fettsäuren mit 18, 16, 14 und 12 Kohlenstoffatomen machen über 95 % des gesamten Fettsäureanteils der Nahrungsfette aus.

Aus 2,2 g Kohlenhydrat kann der Körper 1 g Fett herstellen und damit eine größere Kalorienzahl auf kleinerem Raum speichern. Dieses Speicherfett wird in besonderen Fettzellen, vor allem im Unterhautfettgewebe, eingelagert. Als Wärmeschutz und zur Polsterung hat das Organfett in gewissen Grenzen eine wichtige Funktion. Überschüssiges Fett belastet den Körper und verkürzt die Lebenserwartung.

Eine wichtige Fettsäure, die Linolsäure, kann unser Körper nicht selbst herstellen. Er muß sie mit dem Nahrungsfett beziehen. Man nennt sie deshalb **essentielle**, das heißt **unbedingt notwendige Fettsäure**. Da von ihr nur etwa 2-3 g täglich benötigt werden und sie in der normalen Nahrung stets vorkommt, sind Krankheiten durch ihr Fehlen nicht zu befürchten. Eine Fettaufnahme von etwa 80 g pro Tag, das entspricht rund 3100 kJ (740 kcal), ist sinnvoll, zumal sich manche Vitamine nur in Fett lösen. Fettstoffe sind nicht wasserlöslich. Werden sie mit Wasser durchmischt, schließen sie sich zu Kügelchen zusammen und bilden eine milchige **Emulsion**.

*Humanbiologie, Ernst W. Bauer*

Für den Fettabbau sind Vitalstoffe (Vitamine und Enzyme) dringend erforderlich. Ist der kritische Nährstoff **Pyridoxin** (Vitamin B6) nicht in ausreichendem Maße (Hypovitaminose) im Organismus vorhanden, tritt Fettleibigkeit ein. Pyridoxin ist an fast allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt.

*Bruno Rupkalwis, 21.07.04*

## 3.4. Ernährungsinformationen

### 3.4.1. Multivitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente unterstützen Ihre Gesundheit

1 Tablette täglich enthält  
26 wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente  
100-Tage-Vorteilspackung

#### • Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebensnotwendig

Der menschliche Körper kann Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente nicht selbst bilden. Diese Nährstoffe müssen deshalb regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden und sind für vielfältige Funktionen im Organismus lebensnotwendig:

- für unseren Stoffwechsel, der tagtäglich dafür sorgt, Nahrung aufzunehmen und Körperenergie daraus zu gewinnen. Die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente erfüllen dabei die Aufgabe von Biokatalysatoren - mit Zündfunken vergleichbar -, deren Anwesenheit erst die Umwandlung von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß in geistige und körperliche Energie ermöglicht.
- zur Abwehr der freien Radikale - das sind Substanzen, die unsere Körperzellen belasten, körpereigene Stoffe verändern und Vitamine abbauen können. Freie Radikale entstehen durch Umweltbelastung, Zigarettenrauch, intensive UV-Bestrahlung und auch Streß. Die antioxidativ wirkenden Vitamine können diese freien Radikale neutralisieren verbrauchen sich jedoch dabei.
- **Vitamin-, mineralstoff-, spurenelementreiche Lebensmittel**  
Das sind insbesondere Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse, Pflanzenöle, Geflügel, Fleisch und Fisch, Naturreis, Kartoffeln, Sojaprodukte, Milch und Milchprodukte, Nüsse und frische Kräuter.

#### • Nahrungsergänzung - besonders zu empfehlen

Der Körper kann bei einer ausgewogenen Ernährung,

z. B. mit Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Reis, Kartoffeln und Milchprodukten ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufnehmen. Aber durch Kochen, lange Lagerung und Herstellung der Lebensmittel geht ein Teil der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente verloren.

Eine Nahrungsergänzung ist besonders zu empfehlen bei:

- einseitiger Ernährung, z. B. bei einer Diät oder einer Schlankheitskur
- übermäßigem Verzehr gekochter Speisen und haltbar gemachten Lebensmitteln
- hoher Belastung im Beruf und Haushalt, z. B. bei doppelt belasteten, berufstätigen Hausfrauen
- sportlicher Beanspruchung
- überstandener Krankheit
- Tabak- und Alkoholgenuß

Eine Tablette enthält eine sinnvoll aufeinander abgestimmte Kombination von 26 wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

#### • Verzehr-Empfehlung

Eine Tablette täglich mit etwas Flüssigkeit, vorzugsweise nach einer Mahlzeit. Falls gewünscht kann die Tablette zur Verzehrerleichterung an der Bruchrille in 2 Hälften gebrochen werden.

Die Nahrungsergänzung sollte nicht mit anderen fluorid-angereicherten Lebensmitteln verwendet werden. 1 Tablette enthält ca. 7% der Tagesbedarfsempfehlung Deutsche Gesellschaft für Ernährung an Fluorid.

Inhaltsstoffe	als Nährstoff gut für z.B.	Inhalt je Tablette	Tagesbedarfsdeckung*
Vitamin A + Beta-Carotin	Zellwachstum, Haut, Zellstoffwechsel, Vit.-A-Bildung	0,85 mg + 0,90 mg	100 %
Vitamin E	Zellstoffwechsel	12,00 mg	100 %
Vitamin C	Knochen, Bindegewebe	75,00 mg	100 %
Vitamin K	Blutgerinnung, Knochen	30,00 µg	37 %
Vitamin B1	Muskeln, Stoffwechsel	1,40 mg	100 %
Vitamin B2	Haut, Stoffwechsel	1,70 mg	100 %
Vitamin B6	Eiweiß- und Energiestoffwechsel	1,80 mg	100 %
Vitamin B12	Zellaufbau, Stoffwechsel	3,00 µg	100 %
Vitamin D	Knochen	5,00 µg	100 %
Biotin	Haut, Haare, Nägel	100,00 µg	100 %
Folsäure	Zellaufbau	150,00 µg	100 %
Niacin	Energiestoffwechsel	18,00 mg	100 %
Pantothensäure	Haut, Zellstoffwechsel	6,00 mg	100 %
Citrusbioflavonoide	Zellstoffwechsel	20,00 mg	--
Magnesium	Muskeln, Energiestoffwechsel	150,00 mg	43 %
Eisen	Sauerstoffversorgung	5,00 mg	33 %
Calcium	Knochen, Zähne	200,00 mg	20 %
Jod	Schilddrüsenfunktion	100,00 µg	50 %
Zink	Zellstoffwechsel, Wachstum	5,00 mg	33 %
Kupfer	Zellstoffwechsel	1,00 mg	33 %
Molybdän	Enzymaktivierung	80,00 µg	32 %
Chrom	Kohlenhydratstoffwechsel	60,00 µg	30 %
Selen	Zellstoffwechsel, Eiweißsynthese	30,00 µg	30 %
Mangan	Zellstoffwechsel, Enzymaktivierung	1,00 mg	20 %
Fluorid	Zahnschmelz	250,00 µg	--

#### Nahrungsergänzung mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen bei erhöhtem Bedarf

Vitamine  
Mineralien  
Spurenelemente

\* Berechnungsbasis:  
**Empfehlung  
Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung (DGE)  
für den täglichen Verzehr**

Vertrieb D:  
Pharma Aldenhoven  
GmbH & Co KG  
Abt. Nahrungsergänzung  
D-52457 Aldenhoven

## 3.4.2. Gesundheitsinformation

# EUNOVA®

## Multivitamin-Mineral-Komplex

### FORTE

**Was sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente?**

In unserem Körper spielen sich in jeder Sekunde zahlreiche biochemische Reaktionen ab, die u.a. den Stoffwechsel regulieren, aber auch die Abwehrkräfte stärken sowie die Heilungsprozesse beschleunigen. An all diesen Reaktionen sind lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente beteiligt.

Leider können diese drei Stoffgruppen nicht vom Körper selbst gebildet werden, sondern müssen von außen aufgenommen werden.

Vitamine unterscheiden sich sowohl chemisch als auch funktionell voneinander und können sich daher auch nicht gegenseitig ersetzen. Vitamine werden im Körper zur Ausübung und Aufrechterhaltung wichtiger Funktionen benötigt (wie z.B. für das Abwehrsystem oder für das Wachstum).

**Mineralstoffe** werden nach ihrem Gehalt im Körper in zwei Gruppen eingeteilt: in Mengenelemente und Spurenelemente. Zu den Mengenelementen zählen beispielsweise Calcium, Magnesium oder Kalium, da jedes einzelne mehr als 0,1% des Körpergewichts ausmacht. Sie sind unter anderem für Wachstum und Stoffwechsel, vor allem der Knochen und der Nerven, zuständig.

**Spurenelemente** machen weniger als 0,1 % des Körpergewichts aus. Dazu gehören unter anderem Eisen, Kupfer und Zink. Sie spielen ebenfalls eine wichtige Rolle für die Regulierung unseres Stoffwechsels.

**Wer ist auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen angewiesen?**

Grundsätzlich jeder. Allerdings gibt es Personen und Personengruppen, die ganz besonders auf eine regelmäßige Versorgung achten müssen, weil sie einen erhöhten Bedarf an diesen essentiellen Nährstoffen besitzen und /oder die Zufuhr nicht ausreichend ist. Dazu gehören

- **Jüngere Frauen**, besonders dann, wenn sie orale Verhütungspillen nehmen und/oder öfter Schlankheitsdiäten machen, eventuell rauchen und unter Stress stehen.
- **Senioren**
- **Sportler**, da sie in der Regenerationsphase nach dem Sport ihre Speicher wieder auffüllen und „verschlossene“ Zellen neu bilden müssen.
- **Schwangere und Stillende**, da der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen während einer Schwangerschaft im Verhältnis stärker ansteigt als der Energiebedarf (der Bedarf an Vitamin A ist beispielsweise in der Stillzeit um 125 % erhöht).
- **Kinder und Jugendliche**, besonders dann, wenn sie sich in Phasen intensiven Wachstums befinden.
- **Alle Personen, die rauchen und/oder regelmäßig Alkohol trinken.**

Häufig bestimmen zudem Zeitdruck und Stress unseren Alltag, so dass wir kaum noch dazu kommen, unsere Ernährung vernünftig zu planen.

Außerdem kann eine zu geringe Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bedingt sein durch einseitige Ernährung, Schlankheitsdiäten oder durch nicht zu vermeidenden Verlust dieser Nährstoffe bei der Zubereitung unserer Mahlzeiten. Gerade Sauerstoff, Licht und Hitze sowie eine längere Lagerungszeit sind typische „Killer“ dieser Nährstoffe.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Wenn Sie mehr für Ihre Gesundheit tun wollen und noch weitere Fragen zum Thema Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente haben, dann schreiben Sie uns:

## COUPON

Ich bin an weiteren Informationen zu Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und EUNOVA interessiert. Bitte senden Sie mir Informationsmaterial zu:

Bitte in Druckbuchstaben und mit schwarzem Kugelschreiber ausfüllen! Name, Vorname

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Ich nehme Eunova seit: (freiwillig auszufüllen)

Bitte senden Sie diesen Coupon an:

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG,  
D-51167 Köln

GlaxoSmithKline

## EUNOVA® FORTE [www.EUNOVA.de](http://www.EUNOVA.de)

### Multivitamin-Mineral-Komplex

**Gebrauchsinformation**

Liebe Patientin, lieber Patient!

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsinformation aufmerksam, weil sie wichtige Informationen darüber enthält, was Sie bei der Anwendung dieses Arzneimittels beachten sollen. Wenden Sie sich bei Fragen bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

**Zusammensetzung**

1 Kapsel enthält: Arzneilich wirksame Bestandteile:

**Vitamine**

- 3,3 mg Retinolpalmitat (Vitamin A, entspricht 6000 I.E.)
- 8,00 mg Thiaminnitrat (Vitamin B1)
- 5,00 mg Riboflavin (Vitamin B2)
- 50,00 mg Nicotinamid
- 10,00 mg Calciumpantothenat
- 10,00 mg Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6)
- 0,01 mg Cyanocobalamin (Vitamin B12)
- 150,00 mg Ascorbinsäure (Vitamin C)
- 0,02 mg Colecalciferol-Cholesterin (Vitamin D3, entspricht 400 I.E)
- 10,00 mg (α-Tocopherolacetat (Vitamin E)
- 0,02 mg Biotin
- 20,00 mg Rutosid 3 H<sub>2</sub>O

**Mineralstoffe, Spurenelemente**

- 50,00 mg getrocknetes Eisen(II)-sulfat (entspricht 15,1 mg Eisen)
- 1,00 mg getrocknetes Kupfer(II)-sulfat (entspricht 0,357 mg Kupfer)
- 1,00 mg Mangan (II)-sulfat 1 H<sub>2</sub>O (entspricht 0,325 mg Mangan)
- 0,50 mg Zinkoxid (entspricht 0,40 mg Zink)
- 0,10 mg wasserfreies Natriummolybdat (entspricht 0,041 mg Molybdän)
- 20,00 mg Kaliumsulfat (entspricht 9 mg Kalium)
- 30,00 mg getrocknetes Magnesiumsulfat (entspricht 4,24 mg Magnesium)
- 150,00 mg Calciumhydrogenphosphat, wasserfrei (entspricht 44,18 mg Calcium)

**Sonstige Bestandteile:**

gelbes Wachs, hydriertes und partiell hydriertes Sojabohnenöl, Rüböl, Sojalecithin, Ethylvanillin, p-Methoxyacetophenon, Erdnussöl, Mittelkettige Triglyceride, Gelatine, Sorbitol, Glycerol, Ethylcellulose, Butylhydroxytolual, Saccharose, modifizierte Stärke, Aluminium-Natrium-Silikat-Komplex, Wasser, Farbstoffe E172

**Inhalt und Darreichungsform**

Originalpackungen mit 20, 50 und 100 Kapseln

**Multivitaminpräparat mit Mineralstoffen und Spurenelementen Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller**

Pharmazeutischer Unternehmer: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, D-77815 Bühl  
Hersteller: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, D-71083 Herrenberg

### Anwendungsgebiete

Zur Vorbeugung und Behandlung von Mangelzuständen im Bereich der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, z.B.

- bei ungenügender Zufuhr infolge einseitiger Ernährung (Schlankheits- und Diätikuren, im Alter)
- bei ungenügender Aufnahme und Verwertung aufgrund von Magen-/Darmerkrankungen mit gestörter Resorption und Lebererkrankungen
- bei erhöhtem Bedarf während akuten und chronischen Infektionskrankheiten (besonders bei der Behandlung mit Antibiotika), während der Schwangerschaft und Stillzeit, in der Genesungszeit (Rekonvaleszenz), bei außergewöhnlichen Belastungen (zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit)

### Gegenanzeigen

Keine bekannt.

### Wechselwirkungen mit anderen Mitteln

Keine bekannt.

### Dosierungsanleitung und Art der Anwendung

Die folgenden Angaben gelten, soweit Ihnen Ihr Arzt EUNOVA Multivitamin-Mineral-Komplex FORTE nicht anders verordnet hat. Bitte halten Sie sich an die Anwendungsvorschriften, da EUNOVA Multivitamin-Mineral-Komplex FORTE sonst nicht richtig wirken kann!

*Wie viel von EUNOVA Multivitamin-Mineral-Komplex FORTE und wie oft sollten Sie EUNOVA Multivitamin-Mineral-Komplex FORTE einnehmen?*

Erwachsene nehmen täglich 1 Kapsel ein.

*Wie und wann sollten Sie EUNOVA Multivitamin-Mineral-Komplex FORTE einnehmen?*

Nehmen Sie die Kapsel bitte unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während oder nach den Mahlzeiten ein.

*Was müssen Sie bei der Einnahme in Schwangerschaft und Stillzeit beachten?*

Schwangere sollten ohne ärztliche Verordnung eine Tagesdosis von 10.000 I.E. Vitamin A nicht überschreiten. Deshalb ist die Dosierungsanleitung genau einzuhalten.

### Nebenwirkungen

Keine bekannt.

### Hinweise und Angaben zur Haltbarkeit des Arzneimittels

Nach Ablauf des auf der Verpackung angegebenen Verfalldatums soll dieses Arzneimittel nicht mehr angewendet werden.

*Wie ist EUNOVA Multivitamin-Mineral-Komplex FORTE aufzubewahren?*

Bewahren Sie EUNOVA Multivitamin-Mineral-Komplex FORTE vor Feuchtigkeit geschützt auf.

Stand der Information Februar 2002

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Dieses Arzneimittel ist nach den gesetzlichen Übergangsvorschriften im Verkehr. Die behördliche Prüfung auf pharmazeutische Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit ist noch nicht abgeschlossen.



## Ernährung

### 3.4.3. Wie Prof. Kollath die Lebensmittel und Nahrungsmittel definierte

Prof. Werner Kollath war Arzt, Hygieniker und Ernährungswissenschaftler. Sein Name steht auch heute noch für die jedermann verständliche Formel „Laßt die Nahrung so natürlich wie möglich!“ Zu seinen Lebzeiten hat er in der Ernährungswissenschaft kaum Aner-

kennung gefunden. Die Reformbewegung sowie die Naturheilkunde waren die einzigen die ihn verstanden haben. Heutzutage sieht die Situation schon etwas anders aus; die Ernährungswissenschaft sowie viele Menschen befolgen seine Ratschläge und der Begriff Vollwertkost ist kein Fremdwort mehr.

Zentraler Punkt seiner Ernährungslehre besteht darin, daß die Be- und Verarbeitung von Lebensmittelrohstoffen vielfach zu Produkten führt, deren Nährstoffgehalt stark vermindert ist. Diese raffinierten Nahrungsmitteln werden in einem zu großem Maße zu sich genommen.

Werner Kollath hat Nahrungsmittel und Lebensmittel unterschieden und diese in eine bestimmte Rangordnung gebracht. Er bezeichnete als „lebend“, Lebensmittel die ein unverändertes Rohmaterial aufweisen oder fermentiert (biochemisch) aufgeschlossen worden sind. Demgegenüber bezeichnete er tote Nahrungsmittel als erhitzt, konserviert und präpariert. Dabei hat er die naturbelassenen Lebensmittel in die obere Wertstufe sowie die raffinierten Nahrungsmittel an die letzte Wertstufe gestellt. Diese einfache Rangordnung ermöglicht es dem Verbraucher, die Wahl der Lebensmittel in seiner Qualität besser bestimmen zu können, ohne eine große Vorbildung in der Ernährungswissenschaft aufweisen zu müssen.

In seiner Lehre spielen also "Vollwert-Lebensmittel" eine ausschlaggebende zentrale Rolle. Diese Ernährungslehre soll ausdrücken, daß in einem Produkt naturgegebene Inhaltsstoffe enthalten und diese nicht industriell verarbeitet worden sind. Durch industrielle Verfahren wird der Gehalt der Nahrung an Mineralstoffen und Spurenelementen weitgehend reduziert. Hier ist das Ausmahlen von Getreide zu Weißmehl zu nennen, das Schälen und Polieren von Reis, der industriell hergestellte raffinierte Zucker, Konservieren von Gemüse sowie die Raffination von Fetten und Ölen.

Die Nahrung erfüllt also ihren Zweck, wenn sie so natürlich wie möglich zu sich genommen wird. Je unveränderter sie aufgenommen wird, um so eher erfüllt sie ihre physiologische Aufgabe. Dieses Ideal der Ernährungslehre ist heutzutage schwer einzuhalten. Unsere schnelllebige Zeit sowie die Nahrungsmittelindustrie sorgen dafür, das es dem Verbraucher nicht einfach gemacht wird. Heute gibt es schnell und leicht zuzubereitendes Essen für berufstätige Mütter, die ihren Kindern nach der Schule einen gedeckten Tisch bieten müssen, an jeder Strassenecke stehen Fastfood-Restaurants. Großküchen verschaffen sich durch den Einsatz von „Convenient Food“ Erleichterung bei der Zubereitung von Nahrung und sparen damit Personal ein. Dies und viele andere Dinge sind zusätzliche Faktoren in der Ernährung, die langfristig gesehen den Menschen krank machen. Leider ist es so, daß sich die wenigsten Menschen heutzutage davon distanzieren können bzw. es sehr vielen Menschen auch nicht bewußt ist.

**Dr. Max Otto Bruker** (Arzt für innere Medizin, 1909 - 2001, Gründer der Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e. V.) hat in seinem Buch:

**"Unsere Nahrung unser Schicksal" über die vielschichtige Problematik der Nahrungsmittelindustrie hingewiesen sowie auf die sich langfristig auswirkenden Gesundheitschäden des Menschen, die damit verbunden sind.**

**Er forderte den Verbraucher immer wieder auf: "Essen und trinken Sie nichts wofür Werbung gemacht wird"! Durch diesen Leitsatz holte er sich bei der Nahrungsmittelindustrie nicht gerade Sympathien ein.**

Forum Naturheilkunde / Annette Weinzierl - © 2003



### 3.5. Wer zügelt ihren Appetit?

#### Eine unheilige Allianz von Medizinern und Pharmafirmen macht mit zweifelhaften Schlankheitspillen Gewinne

(Die Zeit - 17.10.1997)

**Autor: M.Berger**

Über die "gegen Fettleibigkeit empfohlenen Medikamente ist man wohl im allgemeinen glücklich hinweggekommen", schrieb 1882 der führende deutsche Internist Professor W. Ebstein. Er hat sich leider getäuscht: Die Interessen von Ärzten und Pharmaindustrie waren in den vergangenen 115 Jahren stärker als die rationale Medizin. In letzter Zeit ist es sogar zu einer regelrechten Kampagne für die von Ebstein verurteilten, heute als Appetitzügler bezeichneten Pharmaka gekommen. So empfehlen Professoren und Fachgesellschaften, das Übergewicht medikamentös zu behandeln, begleitet von einem Lamento, in den westlichen Industrieländern seien immer mehr Menschen übergewichtig. Daß unterdessen die Lebenserwartung kontinuierlich steigt und auch die Zahl tödlicher Herz-Kreislauf-Leiden abnimmt, wird verschwiegen.

Das Komplott zwischen manchen Medizinprofessoren und Pharmafirmen hat kürzlich allerdings einen schweren Rückschlag erlitten. Weil die Beweise über die gefährlichen Nebenwirkungen der Appetitzügler Fenfluramin (Ponderax) und Desfenfluramin (Isomeride) inzwischen so erdrückend sind, haben die Hersteller die fragwürdigen Mittel jetzt endlich vom Markt genommen. Wie in ähnlich gelagerten Fällen konnte die Gefährdung einer großen Zahl von Patienten vielleicht gerade noch abgewendet werden - eine allseits bekannte Gefährdung durch Pharmaka wurde von den Experten verschwiegen oder heruntergespielt. Die Entwicklung dieses Fall ist exemplarisch und sollte dazu angetan sein, die miserablen Allianzen zwischen angeblichen Experten, Konsensusgremien und Fachgesellschaften mit ihren Sponsoren aus der Pharmaindustrie endlich zu entlarven.

Schon vor fast dreißig Jahren wurde in Europa eine Welle lebensbedrohlicher Erkrankungen an pulmonaler Hypertonie (Bluthochdruck in der Lungenarterie) aufgedeckt; als Ursache wurde die Einnahme des Appetitzüglers Aminorex identifiziert. Dabei hat sich besonders der Epidemiologe Eberhard Greiser aus Bremen verdient gemacht: Die Verwendung der Mittel wurde untersagt. Um so bestürzender, daß es nun zu einer analogen Bedrohung der Bevölkerung gekommen ist. Das in Deutschland bereits 1971 eingeführte Fenfluramin und sein seit 1993 erhältliches chemisches Spiegelbild Dexfenfluramin haben nach der Einführung in den USA im April 1996 einen Appetitzügler-Boom ausgelöst: Obwohl die langfristige Wirksamkeit des Dexfenfluramin unbelegt ist und es zu dem womöglich gefährlichen Jo-Jo-Effekt rascher Gewichtsab- und -zunahme beiträgt, wurden drei Monate nach der Einführung in den USA 85 000 Verordnungen pro Woche ausgestellt. Amerikanische und deutsche Publikumszeitschriften, darunter *Time Magazine*, *Spiegel*, *Bunte*, berichteten über die Wunderpille Redux, die hierzulande Isomeride heißt, durchweg enthusiastisch; begeisterte Fettsucht-Professoren beriefen sich auf wertlose Kurzzeitstudien, in denen das Medikament einen geringen Gewichtsverlust bewirkte. Dabei war bestens bekannt, daß Dexfenfluramin ein erhebliches Gefährdungspotential besitzt. Neben anderen Nebenwirkungen wurden immer wieder Fälle von pulmonaler Hypertonie berichtet. Ebenso wiesen Ärzte auf die Gefahr neurotoxischer Störungen hin, welche psychiatrische Krankheiten zur Folge haben können.

Wir haben diese Bedenken wiederholt veröffentlicht. Dies hatte auf die Popularität der Appetitzügler-Verordnungen allerdings keinen Einfluß. In dem Mitteilungsorgan der Deutschen Adipositas Gesellschaft wurde Dexfenfluramin regelmäßig positiv beurteilt und in den Richtlinien der Gesellschaft 1995 als "therapeutisch nutzbar" empfohlen - Nebenwirkungen und Gefahren hingegen wurden erst gar nicht erwähnt. Bei der Jahrestagung der Deutschen Adipositas Gesellschaft 1996 war den "neuen medika-

mentösen Behandlungsmöglichkeiten" der verschiedenen Klassen von Appetitzüglern gar eine Hauptsitzung vorbehalten. Das änderte sich auch nicht, als im *New England Journal of Medicine* am 29. August 1996 aus einer europäischen Studie folgendes berichtet wurde: Das Risiko einer (kaum behandelbaren) pulmonalen Hypertonie ist unter Einnahme der Appetitzügler (inklusive Dexfenfluramin) um das 23fache gesteigert. In einem begleitenden Editorial spielten die Mediziner J. A. Manson und G. A. Faich diese dramatische Gefährdung der Patienten herunter, indem sie das Risiko verglichen mit den vermeintlichen Gefahren, ohne Appetitzügler dick zu bleiben. Dabei wurden der Fettsucht und selbst dem milden Übergewicht, wie es dem Durchschnitt unserer Bevölkerung entspricht, groteske Auswirkungen auf die Mortalität und Morbidität nachgesagt. Die zweifelhafte Empfehlung der beiden Mediziner: Das unbestreitbare Risiko der Appetitzügler sei auch weiterhin zu vernachlässigen. Was das *New England Journal* verschwiegen, stand eine Woche später im *Lancet*: die Autoren des Editorials waren bezahlte Berater jener Firmen, die Dexfenfluramin in den USA herstellen und vertreiben.

Auch hierzulande schüren Mediziner die Übergewichtshysterie und fördern damit den Verkaufserfolg der Appetitzügler. So schrieb der Medizinprofessor Alfred Wirth im Juli 1997 in einem Informationsblatt der Deutschen Hochdruckliga über Dexfenfluramin: "Die häufigsten Nebenwirkungen sind harmlos und meist vorübergehend: Müdigkeit, trockener Mund und Schwindel." Der Düsseldorfer Medizinprofessor Hans Hauner äußerte in der Fachzeitschrift *Der Internist* im März 1997, daß "die neuen Wirkstoffe", darunter das Dexfenfluramin, "besser verträglich und risikoärmer" seien und "vermutlich in naher Zukunft eine größere Bedeutung erlangen" würden.

Zum 1. September 1997 wurde von vier Medizin- und Ernährungsprofessoren (darunter Hauner und Wirth) ein "Entwurf einer Evidenz-basierten Leitlinie zur Behandlung der Adipositas in Deutschland" erarbeitet und am 18. September 1997 bei einer ärztlichen Fortbildung in Köln vorgestellt. Finanziert war sie von der Firma Knoll, die den Appetitzügler Sibutramin Anfang 1998 in Deutschland einführen will. In der Leitlinie heißt es unter anderem, die pulmonale Hypertonie könne als Nebenwirkung des Dexfenfluramins "verglichen mit dem klinischen Nutzen bei adäquatem Einsatz ... als verhältnismäßig gering eingestuft werden".

Schon am 18. August 1997 war im *New England Journal of Medicine* berichtet worden, daß die Appetitzügler Fenfluramin-Phentermin nicht nur lebensbedrohlichen pulmonale Hypertonien, sondern auch Veränderungen an den Herzklappen führen. Deshalb sind die Präparate Fenfluramin (Ponderax) und Dexfenfluramin (Isomeride) am 15. September 1997 in aller Welt zurückgenommen worden. Wie viele in Deutschland durch die Appetitzügler in den vergangenen Jahren geschädigt worden sind, läßt sich nicht mehr ermitteln.

Es stellt sich vielmehr die Frage nach der Verantwortlichkeit der Medizinprofessoren und Fachgesellschaften, welche die Propagierung dieser Appetitzügler geduldet oder sogar betrieben haben. Es stellt sich ebenso die Frage nach der Unabhängigkeit wissenschaftlicher Arbeit und der ärztlichen Fortbildung; in Deutschland wird sie fast vollkommen durch die Pharmaindustrie finanziert. Das Mindeste an Forderung, das sich aus diesem erneuten Pharmaskandal ergibt: Sämtliche finanzielle Förderungen von Wissenschaftlern, Funktionsträger, Ärzte, deren Organisationen, Fachgesellschaften sowie deren Kongresse und Konferenzen müssen öffentlich deklariert werden.

### 3.6. AOL Gesundheit: Der kleine Fast-Food-Führer

**New York** - Immer nur Burger, Pommes und frittiertes Hähnchen - das klingt nicht gerade nach einer vernünftigen Ernährung. Ein schwergewichtiger Amerikaner hat das angeblich nicht gewusst und deshalb nun vier große Imbissketten auf Entschädigung verklagt. Der Mann macht McDonald's, Burger King, Wendy's und die Kentucky Fried Chicken Corporation (KFC) für seine Fettleibigkeit und Krankheiten verantwortlich.

#### Vier bis fünf Mal pro Woche Fast Food

Der Kläger, ein 56-jähriger Techniker, hatte vier bis fünf Mal pro Woche in Fast-Food-Restaurants gegessen. Er glaubt, den dort verzehrten Hamburgern, Pommes frites und fettgebackenen Hühnerbeinen seinen hohen Blutdruck und Cholesterinspiegel sowie zwei Herzinfarkte und Diabetes zu „verdanken“.

Sein Anwalt, Samuel Hirsch, sagte dem Fernsehsender Fox News, dass aus dem Vorstoß seines Mandanten durchaus eine Sammelklage werden könnte. Hirsch nannte die vier Unternehmen unverantwortlich und warf ihnen vor, den Ernährungswert und Fettanteil ihrer Schnellgerichte zu verschleiern. Mit dem fettigen Essen würden sie „eine De-Facto-Sucht“ bei ihren Kunden erzeugen, vor allem bei ärmeren Bürgern und Kindern.

„Abhängigkeit wird nicht nur durch Nikotin und illegale Drogen ausgelöst“, sagte der Anwalt. „Ich glaube, am Ende wird herauskommen, dass die Imbissindustrie nicht ehrlich zu ihren Kunden war.“

#### „Sinnlos und lächerlich“

Der amerikanische Restaurant-Verband wies die Vorwürfe zurück. Die Anschuldigungen seien „sinnlos, unbegründet und lächerlich“, meinte Verbandssprecherin Katherine Kim. In jedem Restaurant gebe es eine Auswahl von Angeboten, „und die Kunden können unter ihnen auswählen.“ Das heißt, dass jeder auch für sich allein Verantwortung trage. In der Klage ist keine Entschädigungssumme beziffert.

#### Deutscher klagte gegen Schokoriegel-Hersteller

In Deutschland scheiterte der zuckerkrankte Richter Hans-Josef Brinkmann aus Mecklenburg-Vorpommern im vergangenen April mit einer Klage gegen die Hersteller von Limonaden und Süßigkeiten. Nach Ansicht des Klägers hat sein jahrelanger regelmäßiger Konsum von Coca Cola und Schokoriegeln den Alterszucker verursacht. Das Landgericht Mönchengladbach wies jedoch seine Klage auf Schadenersatz und Schmerzensgeld gegen die Masterfoods GmbH, die unter anderem „Mars“ und „Snickers“ vertreibt, zurück.

Dagegen will das Landgericht Essen im Brinkmanns Streit mit Coca Cola ein Gutachten abwarten, das klären soll, ob ein Zusammenhang zwischen dem Cola-Konsum und der Zuckerkrankheit des Mannes besteht. Der schwergewichtige Jurist aus Neubrandenburg will mit seinen Klagen die Hersteller von Nahrungs- und Genussmitteln in Deutschland zu detaillierten Inhaltsangaben zwingen. Auf der Packung müsse der Anteil von Zucker, Fetten und Kohlenhydraten angegeben und auf die schädlichen Folgen für die Gesundheit hingewiesen werden, fordert er.

#### Künast: Lebensmittelwirtschaft mitverantwortlich

Verbraucherministerin Renate Künast (Grüne) hatte vor wenigen Tagen der Lebensmittelwirtschaft Mitverantwortung am zunehmenden Übergewicht bei Kindern gegeben.

Süßigkeiten wie Schokoriegel oder Bonbons, Fast Food wie Tiefkühlpizza oder Pommes frites seien überzuckert und zu fett. „In den letzten 15 Jahren hat sich die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen mehr als verdoppelt“, hatte Künast erklärt. (md/dpa)

Freitag, 28. Juli 2002 AOL: Bruno Rupkalwis

### 3.7. Mangelkrankheiten

(aus der Gesundheits-Brockhaus)

Erkrankungen, die durch eine quantitativ oder qualitativ unzureichende Ernährung hervorgerufen werden. Die Mangelernährung kann in einer unzureichenden Zufuhr von Nahrungsenergie und/oder unentbehrlichen (essentiellen) Nährstoffen bestehen.

Mangelkrankheiten wurden im Zusammenhang mit der Vitaminforschung bekannt, als sich herausstellte, dass durch den Mangel ganz bestimmter Substanzen Erkrankungszustände auftreten, die allein durch die Zufuhr der fehlenden Stoffe zu beheben sind.

Über Grundstoffe der Nahrung >> Ernährung.

Nahrungsmangel besteht nach einer Feststellung der Weltgesundheitsorganisation auch heute noch für 50-75% der Weltbevölkerung. Meist treten quantitative und qualitative Unterernährung gemeinsam auf, so daß bei chron. Hungerzuständen (>Hunger, >Hungerkrankheiten) meistens auch ein Eiweiß- und Vitaminmangel vorliegt.

**In zivilisierten Ländern ist nach wie vor der Mangel an Vitaminen von Bedeutung. Die typ. Vitaminmangelkrankheit war früher der >Skorbut bei Vitamin-C-Mangel, der heute nur noch vereinzelt bei völlig einseitiger Gemüse- und kartoffelfreier Ernährung vorkommt. Weitere Vitaminkrankheiten sind z. B. >Beriberi beim Fehlen von Vitamin B 1 und >Rachitis beim Fehlen von Vitamin D (>Vitamine).**

Eine isolierte Verminderung der Fett- und Kohlenhydratzufuhr kann vom Körper über eine gewisse Zeit besser ertragen werden, als ein Eiweißmangel (Hypoproteinämie), der als Symptom bei einer großen Zahl von Erkrankungen auftreten kann. Es handelt sich dabei jedoch häufig nicht nur um das Problem der verminderten Zufuhr, sondern auch um einen verstärkten Eiweißumsatz (Abbau, Katabolismus).

Eine bes. schwere Form des Eiweißmangels als Folge unzureichender Eiweißzufuhr tritt in den trop. Ländern Afrikas, aber auch in Zentral- und Mittelamerika und in Asien auf und wird als >Kwaschiorkor bezeichnet.

**Alle Mangelkrankheiten sind ernährungsabhängig; sie treten bei Versorgung mit normaler, gemischter Kost nicht auf und sind bis zu einem gewissen Stadium durch Ernährungsänderung rückbildungsfähig.**

**Störungen im Mineralstoffwechsel sind i. d. R. Folge anderer Erkrankungen oder unkontrollierter Medikamenteneinnahme (z.B. Abführmittel) und gehören nicht zu den Mangelkrankheiten im eigentlichen Sinn.**

GreenPower®



Dr. Reinhard Hittich

Liebe Freundin,  
lieber Freund,

**I**ch bin absolut sicher: Wir können niemandem außer der Natur vertrauen! Was lehrt uns die Natur in dieser Sache? Nun, die potentesten Pflanzen sind die Wildpflanzen.

Der Beruf, den ich mir ausgesucht habe, und mein Lebenswerk ist es, natürliche Nahrungsergänzungen zu finden, die Ihnen beim **Aufbau und Erhalt Ihrer Gesundheit** helfen und somit viel menschliches Leiden vermeiden können. Deshalb ist mir Ihre Gesundheit als geschätzter Kunde so außergewöhnlich wichtig. Sie **liegt mir genauso am Herzen wie die meiner Familie**.

Ich bin Biochemiker. 13 Jahre lang arbeitete ich für eine große chemisch-pharmazeutische Firma. Ich sah mit meinen eigenen Augen, wie die Topmanager und Ärzte ihre Rolle verstanden.

### Mit Krankheiten und Leiden werden ein Vermögen gemacht.

Diese schockierende Tatsache ist unwiderlegbar. Weder Ärzte noch die Pharma-Industrie verdienen Geld, wenn es Ihnen gut



## 3.8. Die Natur- der wahre Heiler!

geht. Sie machen nur dann ein Vermögen, wenn es Ihnen schlecht geht. Deshalb informieren sie Sie nicht über **natürliche Gesundheitslösungen** oder die **natürliche Verhütung von Krankheiten**. Oder darüber, wie Sie Ihr Immunsystem stark halten können, die einzig wahre Basis der Gesundheit. Tatsächlich arbeitet die mächtige internationale Chemie- und Pharma-Lobby hart, um Menschen wie Sie und mich von natürlichen Lösungen für alle bekannten Gesundheitsprobleme fernzuhalten.

### Nur wenige Ärzte verstehen etwas von Ernährung

**Die menschliche Ernährung** und damit zusammenhängende Dinge werden in der medizinischen Ausbildung nur kurz behandelt. Ich für meinen Teil werde nicht darauf warten, dass mir ein Arzt einen Rat darüber gibt, wie ich mich gesund zu ernähren habe. **Ich übernehme selbst die Verantwortung, mein Wissen über Nährstoffe auf dem Laufenden zu halten**. Meine Gesundheit und die meiner Familie ist für mich sehr wichtig. **Ich konzentriere mich auf die Verhütung von Krankheiten**.

**Bitte verstehen Sie meine Kommentare über Ärzte nicht falsch**. Es gibt einige wunderbare, heldenhafte Ärzte, die ihren Patienten gut dienen. Aber die **echten** Helden sind die Ärzte, die Ernährungslösungen anbieten. Viele **empfehlen unsere Produkte**. Aber die große Mehrheit der Ärzte konzentriert sich noch immer auf Geld und synthetische Medikamente für jedes Gesundheitsproblem. Es tut mir Leid sagen zu müssen, dass, mit nur all zu wenigen Ausnahmen, die Profitgier alle anderen Überlegungen erschlägt. Es gibt oft wenig oder kein Gespür für die Schmerzen und Leiden von Millionen. Sie würden eher eine Pille verkaufen, die pro Stück einen Profit von 3 Euro bringt, obwohl sie gefährliche, potentiell schädliche Nebenwirkungen hat, als eine **billige, natürliche Lösung** anzubieten. **Hauptsächlich deshalb habe ich mit Abscheu gekündigt Ich konnte dieses Verhalten nicht länger tolerieren**.

### Eine kurze Geschichte über GreenPower®

Ich wurde in **Deutschland** geboren und bin aus einem wichtigen Grund nach Holland gezogen. Um die qualitativ hochwertigsten natürlichen Produkte in Deutschland und Europa freier, ohne massive Restriktionen und endlose Regeln und Bürokratie vertreiben zu können. Seit vielen Jahren bin ich ein **Familienmensch**. Meine Frau und ich sind **seit 20 Jahren verheiratet**.

Wir haben **drei Kinder** im Alter von 9, 13 und 16 Jahren. Ich habe eine grundsätzliche Regel bezüglich der Nahrungsergänzungen, die meine Firma anbietet.

**Die Produkte müssen rein sein, natürlich und durch wissenschaftliche Forschung unterstützt**. Ich werde jedoch keine Produkte vertreiben, die meine Familie und ich nicht selbst verwenden und von denen wir nicht persönlich profitieren. **Punkt**.

Mein Geschäft habe ich in einer einfachen, manche nennen es „**altmodischen**“ Weise aufgebaut. Indem ich Sie genauso behandle wie meine eigene Familie. Das Ergebnis ist sehr erfreulich. Ein großer Teil unseres Erfolgs geht auf die **Weiterempfehlung durch zufriedene Kunden** zurück. Gewöhnlich sind sie so sehr von unseren Produkten begeistert, dass sie ihren Freunden meine Informationen weitergeben.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Reinhard Hittich

P.S.: Wie Sie auch schon ab einem Stück pro Artikel zum Großhandelspreis direkt ab Hersteller einkaufen können und all die weiteren Vorteile der praktischen Dauerversorgung erfahren Sie auf Seite 39.

**Jedes Green Power Produkt, das Sie zum ersten Mal testen:**

**„100% Zufriedenheit ist garantiert oder es kostet Sie keinen Cent!“**

### 3.9. Vitaminlobby

gesunde Ernährung

Vitaminlobby

Babysitter

Selen: Spurenelement mit Rettichduft

Archiv

**Vitamine als Pulver, als Pillen, als Dragees... Welche davon braucht der Mensch wirklich? Und wo wird ihm nur das Geld aus der Tasche gezogen? Zwei renommierte Wissenschaftler aus den USA haben sich die Taktiken, Praktiken und Verkaufstricks der Vitaminanbieter kritisch angeschaut und ihre Forschungsergebnisse jetzt veröffentlicht. safe bringt sie in Auszügen.**

#### Verkaufstrick Nr. 1: Mach den Kunden Angst!

Die Anbieter von vitaminisierten Produkten proklamieren immer wieder, dass jeder einzelne von Vitaminmangel bedroht ist. Manche Anbieter, so Barrett und Herbert, behaupten gar, »dass es unmöglich sei, sich ausreichend mit Vitaminen einzudecken«.

Das ist Unsinn. Wer täglich etwas Vollkornbrot, ein Milchprodukt sowie etwas frisches Obst und eine Portion Gemüse auf dem Tisch hat und die Finger von Dosenware lässt, nimmt problemlos seine Vitamine zu sich. Von künstlichen Vitaminen bekommen die Konsumenten ohnehin mehr, als sie denken: Denn die sind, als getarnte Konservierungsstoffe, in vielen Fabriklebensmitteln versteckt.

#### Verkaufstrick Nr. 2: Treib die Angst auf die Spitze!

Um die Angst auf die Spitze zu treiben, greifen Vitamingurus gerne zu Horrorszenarien: Da wird z.B. auf farbigen Grafiken mit drastischen Bildern gezieht, wie chronischer Vitamin-C-Mangel zu Ablagerungen in den Blutgefäßen und schließlich zum Herzinfarkt oder Schlaganfall führt. Die Vitaminmultis argumentieren etwas gemäßigter, doch auch ihre Ausführungen schüren die Angst. Bei Roche heißt es: »Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Anfälligkeit für Infektionen, aber auch Schlafstörungen, Depressionen und Hautveränderungen können Folgen einer unzureichenden Vitaminversorgung sein.«

Was die Vitaminanbieter freilich verschweigen: Jede einzelne der genannten Erkrankungen wird nur selten ausschließlich durch Vitaminmangel ausgelöst. Für psychosomatische Beschwerden wie Appetitlosigkeit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit und Müdigkeit müssen erst einmal psychische Faktoren ins Kalkül gezogen werden, und selbst Infektionen und hormonelle Störungen sind als Ursache für diese Beschwerden noch wahrscheinlicher als ein Vitaminmangel. Besonders problematisch ist es, den Zusammenhang von Vitaminmangel und Depressionen in den Vordergrund zu rücken. Denn Depressionen kommen in Dritte-Welt-Ländern mit ausgeprägtem Vitamindefizit nur selten vor, dafür aber umso häufiger in Wohlstandsländern, deren Vitaminversorgung weitgehend gesichert ist.

Eindeutige Bezüge von Vitaminmangel und bestimmten Krankheiten lassen sich allenfalls in akuten Vitaminmangelzonen nachweisen. In unseren Breiten gelingt dieser Nachweis jedoch nur selten, etwa in den sogenannten »Food Deserts«, den Lebensmittelwüsten in englischen Industriestädten. Dort gibt es, mangels Märkten, kaum noch frische Lebensmittel; die Menschen ernähren sich aus Tüten und Dosen. Das führt tatsächlich zu einem Mangel, der aber durch Pillen allein nicht zu beheben ist.

#### Verkaufstrick Nr. 3: Erzähl ihnen, dass die Rettung naht!

Wenn erst einmal die Horrorgeschichte vom grassierenden Vitaminmangel mit seinen verheerenden Auswirkungen auf die Gesundheit durchgebetet ist, kommt der nächste Schritt. »Er besteht darin«, erklären Barrett und Herbert, »den Kunden glauben zu machen, dass man die Lösung für seinen Vitaminmangel in Händen hält. Ihn glauben zu machen, dass es ihm gut geht, solange er nur schön die angebotenen Supplemente kauft.«

Der Kunde soll sich beruhigt zurücklehnen, mit dem Vertrauen darauf, dass man seinen Mangel durch vitaminisierte Zusätze oder Präparate beheben kann. Wie sagt es der Marketingsprecher beim Chemieunternehmen DuPont: »Wer seine Ernährung auf Functional Food umstellt, braucht sich keine Sorge mehr um die Aus-

gewogenheit seiner Nahrung zu machen.«

**Indessen: Gerade die Konsumenten von Functional Food sollten sich Sorgen machen.** Denn kein Labor der Welt ist imstande, auch nur annähernd das komplexe Wirkstoffprofil einer natürlichen Nahrung nachzubauen. Vitamine entfalten ihre Wirkungen im Wechselspiel mit anderen Substanzen. Selbst ein ausgeklügeltes Kombipräparat aus Vitaminen und Mineralien ist nicht annähernd in der Lage, die Wirkung eines gemischten Obst- oder Gemüsesalats zu ersetzen.

#### Verkaufstrick Nr. 4: Sag ihnen, dass alles natürlich ist!

Die Hersteller und Anbieter von vitaminisierten Präparaten oder Nahrungsmitteln versichern gern, dass ihre Zusätze natürlichen Ursprungs sind. Und wenn BASF in einer Werbebroschüre ihre Vitamin-A-Herstellung als »Meisterwerk der Synthesechemie« bezeichnet, erfahren die Endverbraucher davon leider nichts, weil der Prospekt nur an Vitaminfirmen gerichtet ist.

Dem Konsumenten aber soll alles natürlich erscheinen. Markus Altwegg, Leiter der Roche-Division Vitamine und Feinchemikalien, erzählt, dass man bei der neuartigen Riboflavin-Herstellung in seinem Werk »Mutter Natur kräftig über die Schulter geschaut und sich ihrer Methoden bedient« habe. Und »Guru« Matthias Rath bürgt in Werbepamphleten sogar mit seinem Namen für die natürliche Herkunft seiner Vitamine.

Die Propagandisten der Vitaminatürlichkeit machen sich dabei zunutze, dass der Begriff »Natur« weit dehnbar ist. So kann es als natürlich gelten, wenn genmanipulierte Bakterien aus Zuckerrohstoffen ein Vitamin bauen. Nach dieser Logik sei es sogar möglich, erklärt der Biologe Georgios Pandalis aus Glandorf, »die Vitaminherstellung aus Erdöl als natürlich zu bezeichnen. Denn es handelt sich ja dabei um einen fossilen Rohstoff, und Fossilien sind Pflanzen und Tiere, die irgendwann einmal gelebt haben.«

#### Verkaufstrick Nr. 5: Prophezei ein langes Leben!

Der Traum vom Jungbrunnen, der uns fit und gesund immer höhere Lebensalter erreichen lässt, ist weit verbreitet. Anti-Aging heißt das neue Schlagwort, unter dem zahlreiche Produkte angeboten werden. In der entsprechenden Produktpalette findet man neben Hormonen wie DHEA (Dehydroepiandrosteron), Somatropin und Melatonin auch die Vitamine. Denn viele von ihnen gelten als wirksame Antioxidantien, die unseren Körper vor alt- und krankmachenden freien Radikalen schützen.

Klaus Oberbeil, der auf seinen Buchcovern als Spezialist für Molekularbiologie firmiert, erklärt: »Wer Antioxidantien in hoher Konzentration zu sich nimmt, kann erreichen, dass er die nächsten drei Jahre nur nach dem Kalender, nicht aber äußerlich altert. Wer viel Vitamin A, C und E zu sich nimmt, verzögert die Bildung dünner Altersfalten um zehn oder mehr Jahre.« Der fränkische Forever-Young-Prophet Ulrich Strunz vergleicht die antioxidative Eigenschaft der Vitamine C, E und Carotin mit dem »Raketenabfangprogramm des Pentagon« und erzählt von »einigen hundert Studien«, die bestätigen, »dass die Krebshäufigkeit durch eine obst- und gemüsereiche Ernährung sowie die Einnahme von zusätzlichem Vitamin C und E halbiert werden kann.«

**Und:** »Vitamine gehören zu den Top-Strategien gegen vorzeitiges Altern, sie bringen mehr Gesundheit und Lebensfreude.« Wohl sind Vitamine, wie alle anderen als Anti-Aging-Waffen propagierten Mittel auch, effektive Radikalfänger. Doch es ist fraglich, ob sie effektive Mittel im Kampf gegen das Altern sind. Die meisten hundertjährigen Männer leben nicht in Deutschland oder in den USA, wo massenhaft zusätzliche Vitamine geschluckt werden, sondern dort, wo starker Kaffee und reichlich Rotwein getrunken wird, nämlich auf Sardinien.

#### Verkaufstrick Nr. 6: Gib ihnen einen Guru!

In der Geschichte der Heilslehren gibt es Gurus seit Aeskulap, der später offiziell zum Gott erklärt wurde. Auch die Vitaminbranche lebt von der Ausstrahlung ihrer Propagandisten. Wie etwa der von Linus Pauling, dem Vater der sogenannten orthomolekularen Medizin, die auf hochdosierte Vitamine setzt. In seinem Buch »How to feel better and live longer« schreibt er, dass Megadosierungen von Vitaminen unseren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und uns bei der »Kontrolle von Herzerkrankungen, Krebs und anderen Erkrankungen« helfen würden, außerdem würden sie den Alterungsprozess verlangsamen. 1973 gründet der umtriebige Nobelpreisträger das Linus Pauling Institute of Medicine.

Größter Kooperationspartner und Geldgeber dieses Instituts ist die

Firma Hoffmann-La Roche. Zu den weiteren Gurus der Vitamin-szene gehört Robert Atkins, Vater der weltbekannten »Atkins-Diät«. Im August 1993 entzog man ihm die Arztlizenz, weil er die Beschwerden einer Brustkrebspatientin falsch eingeschätzt hatte. Seinem Image hat dies freilich nicht geschadet. Er gehört auch hierzulande zu den Bestsellerautoren. Außerdem ist er Chef mehrerer Unternehmen, die zum Teil Umsätze in zweistelliger Millionenhöhe machen. Gurus haben einfache Botschaften, kennen keinen Zweifel und kommen gut an. Wie beispielsweise Ulrich Strunz, der führende Gesundheits- und Vitaminprediger in Deutschland. Der hält bis zu zweihundert Vorträge im Jahr. Sein Verlag verkaufte bis zum Jahresende 2001 fast zwei Millionen seiner Bücher. Schade nur, dass die Welt nicht so einfach ist, wie sie die Gurus uns darstellen.

### **Verkaufstrick Nr. 7: Biete ihnen wissenschaftliche Fakten - auch wenn es keine gibt!**

Einer, der immer wieder auf das wissenschaftliche Fundament seiner hochdosierten Vitamine pocht, ist Guru Rath. Da ist von »biochemischer und zellbiologischer Grundlagenforschung« die Rede, von »bahnbrechenden klinischen Studien« und »umfangreichen klinischen Tests«. In einem Interview mit der Mitteldeutschen Zeitung darf sich Rath über »Elektronenstrahl-Computertomographie«, »Ultraschall-CT« und »Mammogramm des Herzens« auslassen, mit denen es gelungen sein soll, die arterien-erweiternde Wirkung seiner Vitaminpräparate nachzuweisen. Beim Quacksalber-Experten Stephen Barrett schrillen angesichts solchen Wortgeklingels die Alarmglocken. Denn die verquaste Fachsprache und die ständigen Hinweise auf die angeblich allermodernsten Forschungsmethoden »gehören zum typischen Vokabular der zeitgenössischen Quacksalberei«.

Dr. Ulrich Strunz hat es weniger mit modernen Technologien als mit Zahlen. Einige Auszüge aus seinem Buch Forever Young:

**Topfit mit Vitaminen:** »Über 100 Studien belegen den direkten Zusammenhang von hohen Karotinoidblutwerten und geringerer Krebshäufigkeit.« »Schon 1992 stellte Professor Block vom US-amerikanischen Nationalen Krebsinstitut 132 Studien vor, die zeigten, dass eine hohe Zufuhr von Antioxidantien die Krebsrate halbierte (...) Bis heute sind einige hundert Studien dazugekommen.« Die Absicht, die hinter solchem Zahlenbombardement steckt, ist klar. Nach dem Motto »So viele Experten können sich nicht irren« wird suggeriert, dass es sich bei den untersuchten Sachverhalten um unrückbare Fakten handelt. Doch Quacksalber-Fachmann Barrett mahnt auch hier zur Vorsicht. Denn es wird nur die halbe Wahrheit erzählt. Es fällt kein einziges Wort darüber, wie viele Studien möglicherweise genau das Gegenteil der aufgelisteten Arbeiten herausgebracht haben. Und über die Qualität der Studien wird auch nichts gesagt, wenn von »einigen hundert« die Rede ist.

### **Was kostet die Wahrheit?**

Das es zu den positiven Wirkungen von Vitaminen so viele Studien gibt, darf nicht verwundern. Denn Vitamine werden für teures Geld von Pharmafirmen verkauft, und die pumpen ihr Geld natürlich nicht in Tests, bei denen möglicherweise ein negatives Resultat herauskommt. In diesem Punkt sieht es bei den Vitaminen nicht anders aus als bei anderen Medikamenten und Nahrungsergänzungen: Das Positive überwiegt, denn nur das bringt Rendite. Wie etwa im Fall des Cholesterinsenkers »Lipobay«. Auch hier präsentieren die Datenbanken überwiegend positive Studienergebnisse, doch 2001 musste das Bayer-Medikament plötzlich vom Markt genommen werden, weil Patienten starben, deren Muskeln sich auflösten wie Schnee in der Sonne.

Führende medizinische Zeitschriften wie British Medical Journal, The Lancet und Journal of the American Medical Association haben in einer Verlautbarung die »ernste Bedrohung für die Sicherheit der Patienten beklagt.« Zunehmend führen wirtschaftliche Interessen dazu, dass Studienergebnisse verdreht oder gefälscht werden. Pausenlos werden die Vorteile von Arzneimitteln aufgeblasen und ihre Nebenwirkungen bagatellisiert oder sogar verschwiegen. In 50 Prozent der Fälle mussten die Studien wegen ihrer einseitigen Berichterstattung abgewiesen werden, bei anderen Texten war es notwendig, sie vor der Veröffentlichung umzuschreiben. Laut einem Papier von Transparency International, einem Verein zur Bekämpfung der Korruption, sind in Deutschland »mindestens 40 Prozent der klinischen Daten geschönt und gefälscht«.

### **Bis Hören und Sehen vergeht**

Wie man einem Vitaminpräparat den wissenschaftlichen Ritterschlag verleiht, obwohl es keinerlei belegbare Wirkungen zeigt, 90

führt die Münchner Firma Brench Pharma mit ihren »Polytamin«-Pillen vor. Das Präparat wird vor allem in den Boulevardzeitschriften massiv als »Hörpille« beworben, die bei altersbedingter Schwerhörigkeit helfen soll. Es besteht aus einem bunten Gemisch aus Vitaminen, Mineralstoffen und vielem anderen, eine Packung mit hundert Kapseln kostet etwa 70 Euro. Laut Professor Ulrich Koch, Präsident der Deutschen Gesellschaft für HNO-Heilkunde, ist sich die Fachwelt darüber einig, »dass eine Schädigung der Sinneszellen im Innenohr pharmakologisch irreparabel ist«. Altersbedingte Schwerhörigkeit lässt sich also nicht mit Pillen beseitigen. Umso erstaunlicher, dass der Hersteller der Hörpillen mit einer »multizentrischen Doppelblindstudie« aufwartet, die angeblich die Wirkung des Präparats belegt. Autor sei Professor Dr. K. K. Gauri vom Pharmakologischen Institut der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf. Dort allerdings gibt es, wie eine Anfrage bei der Uniklinik Eppendorf ergab, schon lange keinen Professor Gauri mehr. »Der ist vor vielen Jahren in die Augenklinik abgewandert und mittlerweile schon emeritiert«, erklärte die Sekretärin.

Die Studie selbst wurde in keiner seriösen Fachzeitschrift veröffentlicht, »und sie hat wohl auch keine Chance«, erklärt HNO-Professor Koch, »dass dies jemals geschehen wird.« Denn: »Es fehlen darin etwa entscheidende Informationen über die Patientenauswahl, die Messergebnisse des Hörvermögens sowie vor allem statistische Analysen, die zum kleinen Einmaleins aller Arzneimittelstudien gehören.« Die Studie taugt also nicht dazu, die Wirkungen von »Polytamin« in irgendeiner Weise zu belegen. Die Pille zur Verbesserung des Hörvermögens bleibt - wie vieles aus dem Reich der Vitamine - bis auf weiteres pure Illusion. Verkauft wird sie gleichwohl. Denn viele Menschen hören ja tatsächlich schlecht und sind daher für die Nachricht empfänglich, ihrer Schwerhörigkeit liege ein (Vitamin-)Mangel zugrunde, der per Pille zu beheben sei.

**Die Mär vom Mangel:** Sie zählt zu den Lieblingsstrategien der Vitaminlobby, mit denen versucht wird, uns zum Kauf ihrer Pillen und Supplemente zu überreden.

**Die Autoren:** Victor Herbert ist Professor für Medizin an der Mt. Sinai School in New York.

Co-Autor Stephen Barrett ist Psychiater und einer der berühmtesten Verbraucherschützer in den USA. Kaum jemand besitzt ein derart umfangreiches Wissen über die Psychotricks und Kundenfallen der Gesundheitsbranche. ER ist wissenschaftlicher Berater des amerikanischen Konzils für Wissenschaft und Gesundheit und betreut die Webseite [www.quackwatch.com](http://www.quackwatch.com). Quackwatch bedeutet: Wächter für Quacksalberei.

(Stand 5/2003)

**Buchtipp: Vitaminschock (Hans-Ulrich Grimm; Jörg Zittlau, Droemer. München.)**

Anmerkungen: Wem kann man eigentlich noch glauben? Auf keinem Gebiet wird soviel gelogen, wie bei der menschlichen Ernährung. In den Bereich der Gesundheit pfuschen alle rein. Es wird mit allen Mitteln von der Wahrheit abgelenkt, damit möglichst viele Menschen krank werden. Ein Bombengeschäft - schlimmer als der Psycho-Terror.

Sie alle kümmern sich um unsere Krankheiten:

- [Chemische Industrie](#)
- [Ernährungsindustrie](#)
- [Landwirtschaft](#)
- [Tabak-, Alkohol- und Zuckerindustrie](#)
- [Pharmaindustrie](#)
- [Ärzte und Apotheker](#)
- [Psychologen und andere Spinner](#)
- [Politiker und andere Versager \(in Ministerien\)](#)

Unsere Gesundheit ist ihnen scheinbar egal, darauf können Sie (Gift-) Pillen schlucken!

Bruno Rupkalis