

Die Gesetze der Pharma-Industrie

Wenn Sie diese Gesetze gelesen und darüber nachgedacht haben, werden Sie jedes Gesundheitssystem, in dessen Mittelpunkt Pharmazeutika stehen, mit völlig anderen Augen sehen. Hier nun einige interessante Informationen:

- I. Die Pharma-Industrie ist eine Investitionsindustrie, deren einzige Triebfeder die Profite ihrer Aktionäre ist. Die Verbesserung der Gesundheit des Menschen gehört nicht zu den Motivationen dieser Branche.
- II. Die pharmazeutische Investitionsindustrie wurde über ein ganzes Jahrhundert von denselben Investitionsgruppen künstlich geschaffen und strategisch entwickelt, die die petrochemische und die chemische Industrie weltweit kontrollieren. *)
- III. Die enormen Gewinne der Pharma-Industrie basieren auf der Patentierbarkeit neuer Medikamente. Es sind im Wesentlichen diese Patente, die es den Arzneimittelherstellern ermöglichen, die Profite für ihre Produkte willkürlich festzusetzen.
- IV. Der Marktplatz für die pharmazeutische Industrie ist der menschliche Körper – aber nur solange er krank ist. Aus diesem Grund ist die Erhaltung und Verbreitung von Krankheiten eine unverzichtbare Voraussetzung für das Wachstum der pharmazeutischen Industrie.
- V. Eine wichtige Strategie, um dieses Ziel zu erreichen, ist die Entwicklung von Arzneimitteln, die die Symptome lediglich überdecken, während sie gleichzeitig eine Heilung oder die Ausmerzung von Krankheiten verhindern. Dieses Vorgehen erklärt auch, warum die meisten rezeptpflichtigen Medikamente, die heutzutage vermarktet werden, keine nachweisliche Wirksamkeit besitzen und nur auf die Symptome abzielen.
- VI. Um ihren pharmazeutischen Markt weiter auszubauen, sind die Arzneimittelunternehmen ständig auf der Suche nach neuen Anwendungen (Indikationen) für den Einsatz der Medikamente, die sie bereits vermarkten. So nehmen beispielsweise 50 Millionen gesunde US-Amerikaner das Schmerzmittel Aspirin von Bayer in der Hoffnung, dass es Herzinfarkte verhindert.
- VII. Eine weitere wichtige Strategie zum Ausbau der pharmazeutischen Märkte besteht darin, neue Krankheiten mit Medikamenten zu schaffen. Die meisten verschreibungspflichtigen Arzneimittel, die heute von Millionen Patienten genommen werden, überdecken die Symptome nur für kurze Zeit, verursachen aber eine Reihe neuer Krankheiten aufgrund ihrer bekannten Langzeitnebenwirkungen. So weiß man zum Beispiel von allen cholesterinsenkenden Mitteln, die zurzeit auf dem Markt sind, dass sie das Risiko, an Krebs zu erkranken, erhöhen – jedoch erst nach einigen Jahren.
- VIII. Die bekannten tödlichen Nebenwirkungen von rezeptpflichtigen Medikamenten sind die vierthäufigste Todesursache in der industrialisierten Welt, nur noch übertroffen von der Zahl der Todesopfer, die Herzinfarkte, Krebs und Schlaganfälle fordern (*Journal of the American Medical Association, 15. April 1998*). Diese Tatsache überrascht nicht weiter, denn die Patente für Arzneimittel werden in erster Linie für neue synthetische Moleküle erteilt. Alle synthetischen Moleküle müssen entgiftet und aus dem Körper entfernt werden, ein System, das häufig fehlschlägt und in einer wahren Epidemie schwerer und tödlicher Nebenwirkungen resultiert.
- IX. Während die Förderung und Ausbreitung von Krankheiten den Markt der pharmazeutischen Investitionsindustrie immer größer werden lässt, verringern Vorsorge und die Behandlung der eigentlichen Ursachen die langfristige Profitabilität und werden daher von dieser Branche vermieden und sogar behindert.

- X. Am schwersten wiegt jedoch, dass das Ausmerzen von Krankheiten grundsätzlich mit den Interessen der pharmazeutischen Investitionsindustrie unvereinbar ist und ihnen sogar zuwiderläuft. Die Ausmerzungen von Krankheiten als potenzielle Arzneimittelmärkte vernichtet Milliarden von Dollar an Investitionen und löscht schließlich die gesamte Branche aus.
- XI. Vitamine und andere wirksame Therapien für natürliche Gesundheit, die den Zellstoffwechsel optimieren, bedrohen das „Geschäft mit der Krankheit“ der Pharma-Industrie, weil sie sich gegen die zelluläre Ursache der heutzutage am häufigsten auftretenden Krankheiten richten – und diese natürlichen Substanzen sind nicht patentierbar.
- XII. Während des gesamten, über hundertjährigen Bestehens der pharmazeutischen Industrie waren Vitamine und andere lebenswichtige Nährstoffe mit vielen Funktionen als Co-Faktoren im Zellstoffwechsel die schärfste Konkurrenz und die größte Bedrohung für den langfristigen Erfolg des pharmazeutischen Investitionsgeschäfts.
- XIII. Vitamine (orthomolekulare Prävention und Medizin) sowie andere wirksame Therapien für natürliche Gesundheit, die tatsächlich vor Krankheiten schützen, vertragen sich nicht mit der Natur des „Geschäfts mit der Krankheit“ der Pharma-Industrie.
- XIV. Um die strategische Entwicklung ihres Investitionsgeschäfts vor der Bedrohung durch wirksame, natürliche und nicht patentierbare Therapien zu schützen, hat sich die pharmazeutische Industrie – ein ganzes Jahrhundert lang – der skrupellosesten Methoden bedient. Hier einige Beispiele:
 - a. Vorenthaltung lebensrettender Gesundheitsinformationen für Millionen von Menschen. Es ist einfach inakzeptabel, dass heutzutage so wenig Menschen wissen, dass der menschliche Körper kein Vitamin C und Lysin produzieren kann, zwei wichtige Moleküle für die Stabilität des Bindegewebes und zur Vorbeugung von Krankheiten.
 - b. Diskreditierung natürlicher Behandlungsmethoden. Diese Form von Rufmord geschieht am häufigsten durch globale PR-Kampagnen, die vom Pharma-Kartell organisiert werden. Sie verbreiten Lügen über die angeblichen Nebenwirkungen natürlicher Substanzen – Moleküle, die von der Natur schon seit Jahrtausenden verwendet werden.
 - c. Gesetzliches Verbot der Verbreitung von Informationen über Therapien für natürliche Gesundheit. Zu diesem Zweck hat die pharmazeutische Industrie ihre Lobbyisten in wichtigen politischen Positionen in Schlüsselmärkten und führenden Arzneimittelexportnationen platziert.
- XV. Das „Geschäft mit der Krankheit“ der Pharma-Industrie ist der größte Betrug in der Geschichte der Menschheit. Das Produkt „Gesundheit“, das von den Arzneimittelunternehmen versprochen wird, wird Millionen von Patienten nicht geliefert. Stattdessen bewirken die „Produkte“, die in den meisten Fällen geliefert werden, genau das Gegenteil: neue Krankheiten und häufig auch den vorzeitigen Tod.
- XVI. Das Überleben der pharmazeutischen Industrie hängt von der Beseitigung wirksamer Therapien für natürliche Gesundheit ab – mit allen Mitteln. Millionen von Menschen haben sich trotz der kombinierten wirtschaftlichen, politischen und Medienopposition der größten Investitionsindustrie der Welt für diese natürlichen und nicht patentierbaren Therapien als alternative Behandlung entschieden.

*) Sie sind an vielen Kriegen - so auch am 2. Weltkrieg - mit beteiligt.

Siehe Prozess gegen die IG-Farben, Chemie und Pharmakartell des 3. Deutschen

Reiches: http://de.wikipedia.org/wiki/Ig_farben und <http://www.profit-over-life.org/international/deutsch/main.html>

Vitalstoffe

Nur mit Präparaten können Sie einen Mangel sicher verhindern

Viele „Ernährungsexperten“ bestreiten den Nutzen von Vitaminpräparaten. In unserem „Vitamin-Schlaraffenland“ nehme ohnehin jeder mit der Nahrung genug davon auf. Außerdem seien die Präparate sogar gefährlich. Doch solche knackigen und oft mit großem Medien-Geheul verbreiteten Aussagen entpuppen sich bei näherem Hinsehen meist als Fehlinformation. Das jüngste Beispiel ist Folsäure, deren herzschildende Wirkung jahrelang bestritten wurde.

Fast jeder dritte Deutsche setzt inzwischen auf Vitalstoffpräparate, weil er meint, sich damit vor Krankheiten zu schützen. Immer noch belächeln viele Mediziner diese Maßnahme, denn ihrer Meinung nach ist die Einnahme unnütz, weil es bei unserer Ernährungsweise überhaupt keine Vitalstoffmängel gebe. Auch von offizieller Seite – z. B. von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die hier zu Lande die offiziellen Empfehlungen zur Vitalstoff-Aufnahme erstellt – werden Vitalstoffpräparate abgelehnt. Begründung: Wer sich gesund ernährt, benötigt keine Präparate. Allerdings empfiehlt die DGE für eine gesunde Ernährung täglich mindestens fünf Portionen (600 bis 800 g) Obst und Gemüse. Das sind jedoch Mengen, die nur die wenigsten von uns tatsächlich erreichen.

Ab 60 sind Sie besonders anfällig für einen Vitalstoffmangel

Dass es mit der Vitalstoffversorgung in Deutschland keineswegs so gut bestellt ist wie stets offiziell behauptet, belegen auch Zahlen, die das

staatliche Robert-Koch-Institut in Berlin letztmals im Jahr 2003 ermittelt hat (siehe Grafik unten). Danach bestehen besonders für die Vitamine Folsäure, Pantothenensäure und Vitamin E erhebliche Defizite. Nicht einmal jeder Zweite kommt auf die Tagesempfehlung.

Häufige Gründe für Vitalstoffmängel sind:

- ◆ mangelnde Aufnahmefähigkeit des Darms (z. B. bei Menschen über 60 oder bei Darmerkrankungen)
- ◆ chronische Krankheiten wie Diabetes, Nierenschwäche, Krebs (erhöhter Bedarf)
- ◆ Mangelernährung (zu wenig Obst und Gemüse)
- ◆ dauerhafte Einnahme von Medikamenten wie Kortison, Diuretika (Entwässerungsmittel), Abführmittel, Säureblocker u. a. (erhöhter Verbrauch oder herabgesetzte Aufnahme)
- ◆ Alkoholkonsum und Rauchen
- ◆ Schwangerschaft und Stillzeit (erhöhter Bedarf)

Die größten Lügen über Vitamine und Mineralstoffe

Falsch: In Deutschland gibt es keinen Vitalstoffmangel.

Richtig: Selbst staatliche Behörden wie das Robert-Koch-Institut haben für einige Vitalstoffe (z. B. Folsäure oder Vitamin E) große Versorgungslücken aufgedeckt.

Falsch: Mangelkrankheiten treten bei uns nicht auf.

Richtig: Vitalstoffmängel verlaufen schleichend. Ihr Körper leidet schon lange, bevor schwere Symptome wie Skorbut oder Rachitis sichtbar werden. Dagegen werden Arteriosklerose, Alzheimer oder Augenerkrankungen durch schleichende Mängel gefördert.

Falsch: Vitaminpräparate schaden mehr, als sie nutzen.

Richtig: Der Nutzen ist in vielen Studien eindeutig belegt, und alle Studien der letzten Zeit, die das Gegenteil behaupteten, hielten den Nachprüfungen der Experten nicht stand.

Falsch: Zitrusfrüchte sind die besten Vitamin-C-Lieferanten.

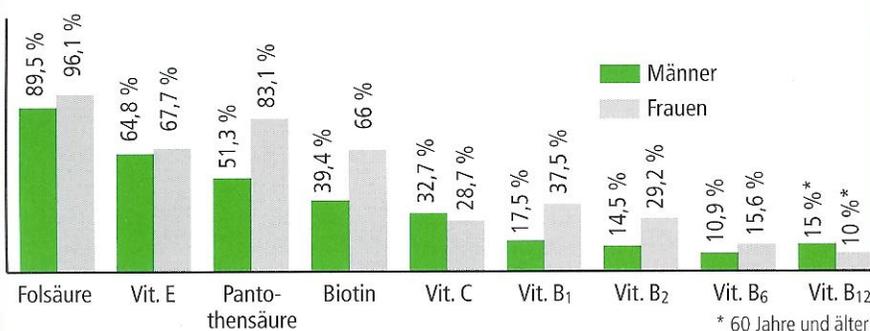
Richtig: Viele einheimische Obst- und Gemüsesorten enthalten deutlich mehr Vitamin C, z. B. Johannisbeeren, Erdbeeren, Paprika, Spinat, Brokkoli oder Fenchel. Ihr zusätzlicher Vorteil: Früchte aus heimischer Produktion sind meist weniger schadstoffbelastet und frischer als Importware.

Vor allem ältere Menschen leiden bei uns häufig an einem Vitalstoffmangel. Beispielsweise hat eine Erhebung der Universität Hannover im Jahr 2004 ergeben, dass 10 % der Frauen und 15 % der Männer über 60 Jahren in Deutschland zu wenig Vitamin B₁₂ zu sich nehmen. Der Grund: Im Alter lässt die Aufnahmefähigkeit des Darms für diesen, aber auch für andere Vitalstoffe nach.

Vitaminmangel: die schleichende Gefahr

„Aber wenn wir tatsächlich zu wenig Vitamine aufnehmen, weshalb gibt es dann bei uns keine typischen Mangelkrankheiten wie Skorbut (Vi-

An diesen Vitaminen mangelt es den Deutschen



Angegeben ist jeweils, wie viel Prozent der Deutschen unterhalb der offiziell empfohlenen täglichen Mindestmenge liegen. Besonders ausgeprägt ist der Mangel bei Folsäure.

Quelle: Robert-Koch-Institut, 2003, ergänzt

tamin-C-Mangel) oder Rachitis (Vitamin-D-Mangel)?“, werden jetzt sicherlich viele von Ihnen fragen. Vitaminmangel ist ein **schleichender Prozess**, und zu massiven Mangelsymptomen kommt es erst ganz an dessen Ende.

Ein Mangel macht Sie zunächst anfälliger für leichtere Gesundheitsstörungen wie **Erkältungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit oder Stress**. In späteren Stadien treten dann aber auch ernsthafte Erkrankungen auf. Ein Vergleich: Ihre Blumen düngen Sie ja ebenfalls regelmäßig und nicht erst dann, wenn die Blätter wegen Nährstoffmangel schon braun sind. Die Pflanze wird dadurch widerstandsfähiger und wächst viel kräftiger.

Diese Krankheiten werden durch schleichende Vitalstoffmängel begünstigt:

- ◆ Gefäßschäden (Arteriosklerose; Folgen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen)
- ◆ Alzheimer und Parkinson
- ◆ Augenerkrankungen (u. a. Grauer Star, Makula-Degeneration)
- ◆ Osteoporose
- ◆ Arthrose, Arthritis
- ◆ Krebs
- ◆ Schilddrüsenerkrankungen

Neben Vitaminen und Mineralstoffen mangelt es den meisten Menschen auch an den essenziellen **Omega-3-Fettsäuren**. Diese schützen uns u. a. vor Gefäßschäden und chronischen Entzündungen (z. B. in den Gelenken). Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, deckten ihren Bedarf vor allem mit Fisch und Fleisch von Wildtieren. Letzteres enthält lediglich 4 % Fett, aber viel Omega-3-Fettsäuren. So nahmen Steinzeitmenschen täglich etwa 1,5 g Omega-3-Fettsäuren auf.

Heute erreichen wir **weniger als ein Zehntel** dieser Menge. Denn das Fleisch unserer Zuchttiere enthält zwar fast 20 % Fett, doch kaum Omega-3-Fettsäuren. Der Grund: Im Gegensatz zu frischen Gräsern und Blättern ist im heutigen Mastfutter nur sehr wenig dieser Fette enthalten.

Gefahr durch Vitamine? Viele Medien berichten unseriös

Doch Menschen, die sich dieser Defizite bewusst sind und zu entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln

greifen, werden in letzter Zeit stark verunsichert. Denn viele Medien berichten groß darüber, wie gefährlich diese Mittel angeblich sein sollen.

Länger und gesünder leben hat solche Berichte schon öfter als blanke Panikmache entlarvt (zuletzt in Ausgabe Nr. 7/07). Denn bei näherem Hinsehen entpuppen sich die zugrunde liegenden **Studien als fehlerhaft und fragwürdig**. Viele Zeitschriften und Fernsehsender übernehmen solche Meldungen jedoch unkritisch, ohne die Studien genauer zu prüfen. Denn in ihrer Welt gilt: Nur schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten, mit denen sich Auflage und Zuschauerquote steigern lassen.

Solche Aussagen sind unverantwortlich. Seriöse Vitalstoffexperten (Orthomolekularmediziner) sehen die Vitalstoffe dagegen als eine **sinnvolle und notwendige Ergänzung zur Schulmedizin** an. In hohen Dosierungen können sie nicht nur Mangelkrankheiten vorbeugen, sondern sogar zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden. Adressen von vertrauenswürdigen Vertreibern solcher Präparate finden Sie auf Seite 12.

Endgültig bewiesen: Folsäure verhindert Schlaganfälle

Ein typisches Beispiel für die Verunglimpfung von Vitalstoffen ist die Berichterstattung über die Wirkung von B-Vitaminen gegen Herzinfarkte und Schlaganfälle. **Folsäure, Vitamin B₆ und B₁₂** bewirken zusammen den Abbau des Gefäßgiftes Homocystein. Das ist aus vielen Laborversuchen und kleineren Studien an Menschen schon lange bekannt.

Als jedoch mehrere groß angelegte internationale Studien aus den Jahren 2005 und 2006 mit Tausenden von Teilnehmern diesen Effekt zunächst

Sichere Tagesdosen für die wichtigsten Vitalstoffe

Vitamin	Mindestempfehlung für den täglichen Bedarf	Sichere Dosis beim Einsatz gegen Krankheiten
Fettlösliche Vitamine		
Vitamin A	1 mg (3,33 I. E.*)	7,5 mg (25.000 I. E.)**
Vitamin D	5 µg*** (200 I. E.)	25 bis 50 µg
Vitamin E	15 mg (20 I. E.)	800 mg (1.200 I. E.)
Vitamin K	80 µg	4.000 µg
Wasserlösliche Vitamine		
Vitamin B ₁	1,6 mg	300 mg
Vitamin B ₂	1,8 mg	1.000 mg
Vitamin B ₆	2 mg	200 mg
Vitamin B ₁₂	3 µg	1.000 µg
Biotin	0,1 mg	140 mg
Folsäure	0,4 mg	400 mg
Niacin	18 mg	1.000 mg
Pantothensäure	6 mg	1.000 mg
Vitamin C	100 mg	5.000 mg
* I. E. = internationale Einheiten		
** Schwangere sollten täglich nicht mehr als 3 mg Vitamin A (10.000 I. E.) zu sich nehmen.		
*** 1 µg = 1/1000 mg		

nicht bestätigen konnten, wurde diese Meldung fast triumphal in vielen Medien verkündet. Manche behaupteten sogar, Folsäure würde Schlaganfälle eher begünstigen.

Doch Experten der Universität Chicago haben sich die Daten 2007 noch einmal genauer angeschaut. Sie fanden erhebliche Mängel im Studienaufbau, z. B. war die Behandlungsdauer oft zu kurz oder es wurde nicht berücksichtigt, dass in einigen Ländern die Nahrungsmittel ohnehin mit Folsäure angereichert werden. Hier bringt dann eine zusätzliche Einnahme wenig.

Nachdem solche störenden Faktoren korrigiert wurden, lag ein eindeutiges Ergebnis vor: Mit Folsäure und seinen Partner-Vitaminen B₆ und B₁₂ kann tatsächlich **jeder 3. neue Schlaganfall verhindert** werden!

Sie können also beruhigt zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Dennoch sollten Sie die Einnahme höherer Dosierungen stets mit Ihrem Therapeuten abstimmen. Die sicheren Tagesdosen für die wichtigsten Vitamine entnehmen Sie bitte der Tabelle oben. ■

Sicherheit der Nahrungsergänzungsmittel

Autor: Ron Law, Direktor der National Nutritional Foods Assoziation in Neuseeland und Teilnehmer an einer Arbeitsgruppe der Regierung in Neuseeland, welche beauftragt ist, neue Strategien zur Verminderung der Anzahl medizinischer Kunstfehler auszuarbeiten.

Es ist faszinierend wie sich wiederholende Medienberichte, über einer angeblichen schädlichen Wirkung eines Nahrungsergänzungsmittels, in die Schlagzeilen kommt, während die Behörden und auch die Medien eine Vielzahl von Todesfällen, die von ordnungsgemäß registrierten, vom Arzt verschriebenen und den Anweisungen gemäß eingenommenen Arzneimitteln verursacht werden, komplett ignorieren. Dabei lassen wir die vermeidbaren Todesfälle aufgrund von medizinischen Kunstfehlern ganz beiseite!

Diese Statistik stellt die relative Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln im Vergleich zu vielen anderen Todesursachen klar heraus. Obwohl die Zahlen aus den USA stammen, sind sie den Daten in Neuseeland durchaus vergleichbar.

Prozent aller jährlichen Todesfälle in den USA

Nahrungsergänzungsmittel	0,0001%
Bienenstiche	0,0008%
Insektenstiche (aller Art)	0,0020%
Sportverletzungen	0,0020%
Blitzschlag	0,0041%
Tierbisse (Hunde usw.)	0,0048%
Reitunfälle	0,0052%
Penizillinallergie	0,0144%
Fall/Ausrutschen beim Gehen	0,019%
Unfälle mit elektrischem Strom	0,038%
Erfrieren	0,048%
Unfälle mit Schusswaffen	0,079%
Vergiftungen	0,17%
Asthma	0,19%
Brandverletzungen	0,19%
Ertrinken	0,21 %
Nahrungsmittel	0,24%
Verkehrsunfälle (Fußgänger)	0,37%
Radon	0,62%
Mord	0,94%
Selbstmord	1,41%
Verkehrsunfälle (Fahrzeuginsassen)	2,20%
Vermeidbare medizinische Fehler	2,4%
Alkohol	4,49%
Arzneimittel (verschrieben)	5,18%
Rauchen	7,19%
Krebs	22,11%
Herz-und Kreislauferkrankungen	47%

http://www.gesundheitsberatung.de/Forum_9002

2 | Vitamine - in jedem Fall gesund?

Der Markt der Nahrungsergänzungsmittel boomt - ob in der Drogerie, Apotheke, Internetplattformen oder beim Arzt - überall werden diese wichtigen Nahrungsbestandteile als Ergänzungsprodukte angeboten. Bei ungesunder und nährstoffarmer Ernährung sollen sie das Immunsystem unterstützen, vor Infekten schützen und werden vielfach mit Erfolg hoch dosiert bei bestimmten Erkrankungen eingesetzt. Man schätzt, dass zwischen 10 und 20% der Erwachsenen in Nordamerika und Europa Vitaminzusätze einnehmen.

Studie über erhöhte Sterblichkeit unter Hochdosis Vitamin A, Beta-Carotin und Vitamin E

Im Gegensatz dazu wird den Medien zur Zeit vor der zusätzlichen Einnahme von Vitaminen gewarnt - Hintergrund ist eine Metaanalyse von Wissenschaftler der Universität Kopenhagen. Die dänischen Forscher haben in einer Meta-Analyse 68 Studien mit synthetischen Vitaminen mit mehr als 230.000 Teilnehmern ausgewertet. Die im Journal of the American Medical Association publizierte Studie zeigte, dass die regelmäßige Einnahme bestimmter antioxidativer Vitaminzusatzpräparate schädlich sein kann. Eine Teilauswertung ergab, dass in 47 Studien, die Sterblichkeit unter denen, die regelmäßig Vitamin A nahmen, um 16% erhöht war, während sie bei Vitamin E um 4% und bei Beta-Karotin um 7% höher lag. Für Vitamin C und Selen wurde kein wesentlicher Einfluss auf die Sterblichkeit gefunden.

Studie weist wissenschaftliche Mängel auf!

Laut einer Stellungnahme von Prof. Dr. F.J.Schweigert, Vorstand der Gesellschaft für angewandte Vitaminforschung, weist diese Studie aber wesentliche wissenschaftliche Mängel in der Methodik und Interpretation auf und ist so nicht auf die Bevölkerung übertragbar.

Die Dosierung in den ausgewählten Studien überschritt teilweise erheblich die Tagesdosis. (z.B. Einnahme von 200.000 IE Vitamin A übersteigt den sichere Tagesdosis um das 20 fache). Eine überdosierte Einnahme von Vitamin A, D, E und K kann bekanntlich zu Nebenwirkungen und auch Todesfällen führen und ist deswegen nicht verwunderlich.

Das Gesamtergebnis aus allen 68 Studien ergab auch keinen signifikanten Einfluss auf die Mortalität in einem normalen Dosisbereich für alle untersuchten Patienten. Dies wird nur im Ergebnisteil der Studie, nicht jedoch im Schlussteil erwähnt. Außerdem wurden die klinischen Studien in 2 Gruppen unterteilt - 47 mit geringem Risiko und 21 mit hohem Risiko für Mängel in der Studiendurchführung. Aus dieser Unterteilung können keine grundlegenden Schlussfolgerungen für das Gesamtergebnis gezogen werden. Interessant ist auch, dass Studien, die eine protektive Wirkung von Vitaminen /Spurenelemente zeigen wie Vitamin C und Zink nicht mit einbezogen wurden.

Sinn von Metaanalysen

Metaanalysen sind grundsätzlich sehr sinnvoll und valide, wenn die berücksichtigten Studien ähnlich im Design und der Gruppe der ausgewählten Patienten sind. In der vorliegenden Metanalyse variieren die Studien in diesen Punkten aber erheblich und es sind so keine Schlussfolgerungen oder Empfehlungen für die Allgemeinbevölkerung ableitbar. Nahrungsergänzungsmittel mit Antioxidantien sind nach wie vor als sicher einzustufen!

Sinn von Antioxidantien und Nahrungsergänzungsmitteln

Antioxidantien wie Vitamin A, Beta-Carotin, Vitamin C, E und die Spurenelemente Selen und Zink helfen die freien Radikale im Organismus abzubauen und hemmen die Nitrosaminbildung im Darm. Freie Radikale sind kleine aggressive Moleküle, die täglich im Körper als Stoffwechselfaltprodukte unter der Einwirkung von Umweltgiften, Ernährungsfehlern, Alkohol, Zigaretten, Stress etc. entstehen und die Zellwände und das Erbgut schädigen können.

Gerade bei ungesunder Ernährung aufgrund von Stress, Zeitmangel oder anderen Ursachen mit Schinkenbrötchen, Pizza, Hamburger und Schokoriegeln bekommt man häufig einen Mangel an wichtigen Nährstoffen. Nur wenige essen auch tatsächlich die von der DGE empfohlene 5 Portionen Obst und Gemüse! Deswegen ist ab und zu als Kur über einen längere Zeit die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in natürlichen Dosen sinnvoll, um Zivilisationskrankheiten und Mangelerscheinungen vorzubeugen. Bei chronischen Erkrankungen in Absprache mit dem Arzt auch in höherer Dosierung.

Weitere Infos erhalten Sie in der Expertensprechstunde:

http://www.gesundheitsberatung.de/Forum_9002