
PATIENTENINFO

VITAMINPRÄPARATE / NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Das Ergebnis darf ich Ihnen gleich vorweg sagen: Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, kommen Sie an einer gesunden Ernährung und gesunden Lebensweise mit ausreichend Schlaf, Bewegung und Ruhephasen nicht vorbei. Bei annähernd normaler Ernährung haben Multivitaminpräparate/ Nahrungsergänzungsmittel keinen gesundheitlichen Vorteil, weder Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch Krebserkrankungen werden durch die teilweise sehr teuren frei verkäuflichen Präparate seltener. Die Mittel nützen letztlich nur dem Hersteller. Manche Inhaltsstoffe können bei Überkonsum sogar schädlich sein, siehe unten.

Denken Sie mal an das Beispiel Hormongaben bei Frauen nach den Wechseljahren. Da wurde vor Jahren versprochen und angeblich nachgewiesen, die Einnahme sei gesund, verzögere das Altern, außerdem würden Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose seltener. Inzwischen ist bekannt: Tausende von Frauen weltweit hätten keinen Brustkrebs bekommen müssen, wenn sie die unsinnigen Hormonpräparate nicht genommen hätten, die gesamte Hormontherapie hat alles in allem viel mehr geschadet als genützt. Hormonpräparate sind nur dann kurzfristig sinnvoll, wenn sehr ausgeprägte Wechseljahresbeschwerden bestehen. Es gibt keinen anderen Grund, Hormone einzunehmen. Da war selbst ein Großteil der Ärzteschaft auf das Marketing der Pharmaindustrie hereingefallen.

Kürzlich ist eine große wissenschaftliche Untersuchung veröffentlicht worden, und zwar von Wissenschaftlern, die NICHT für die Pharmaindustrie arbeiten. An insgesamt über 100.000 Testpersonen wurde nachgewiesen, dass die über eine normale Ernährung hinausgehende Einnahme von Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E KEINEN EINFLUSS AUF DIE HÄUFIGKEIT VON HERZINFARKTEN UND KREBSERKRANKUNGEN HAT. Zusätzlich wurde auch die Wirkung von Betakarotin untersucht, das ist eine Art Vitamin-Vorstufe, die, wenn man der Werbung glaubte, viele segensreiche Wirkungen haben sollte. Das Gegenteil ist der Fall: bei denen, die regelmäßig Betakarotin-Präparate eingenommen haben, STEIGT die Häufigkeit von Krebs, insbesondere von Lungenkrebs. Inzwischen ist bekannt, dass auch bei regelmäßiger Einnahme von hohen Dosen von Vitamin E die Sterblichkeit STEIGT.

Liebe Patientinnen, liebe Patienten, fallen Sie nicht auf falsche Versprechungen von Werbung und falschen Propheten herein. Von dem Geld, das die meist auch noch völlig überbewerteten Präparate kosten, sollten Sie besser mit lieben Freunden essen gehen oder sonst irgendetwas schönes, angenehmes tun.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

Wilfried Deiß und Silke Orthmann