

NETWORK-KARRIERE

Europas größte Wirtschafts-Zeitung für Direktvertrieb

„Die Vitaminlüge“

*Eine Antwort auf eine Titelstory im
Nachrichtenmagazin Der SPIEGEL*

Auszug aus einem Sonderbericht in Network-Karriere Ausgabe März 2012



Auch als
APP
erhältlich

Die Wahrheit über „Die Vitaminlüge“

Network-Karriere initiiert riesige Protestaktion



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

alleine in Deutschland sind im Direktvertrieb haupt- und nebenberuflich mehr als 500.000 Männer und Frauen tätig. Ein großer Teil davon hat sich mit meist hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln und Kosmetikprodukten in oftmals mühevoller Kleinarbeit einen Stammkundenkreis aufgebaut und genießt das Vertrauen dieser Verbraucher. Dieses Geschäft ist beileibe nicht einfach, es gehört schon viel Fleiß und Disziplin dazu, im Direktvertrieb langfristig das berühmte kleine Unternehmen erfolgreich

aufzubauen. Dafür gebührt jedem Einzelnen Hochachtung!

Nun ist ein selbstständiger Direktvertriebler auch mit noch so guten Produkten nicht alleine auf dem Markt. Der Druck auf die Verbraucher, gerade im Nahrungsergänzungs- und Kosmetikbereich, ist enorm: In jedem Super- und Drogeriemarkt, beim Discounter, der Drogerie und Apotheke hat der Kunde wirklich im wahrsten Sinne die Qual einer riesigen Auswahl. Für den ganz normalen Kunden ist es unheimlich schwer, dieses Angebot zu bewerten und die Produkte mit scheinbar gleichen Inhalten zu differenzieren.

Um nur ein ganz beliebiges Beispiel zu nennen: Aloe vera-Gel. Auf der Flasche steht groß drauf, dass es sich um über 90 Prozent Aloe vera-Gel handelt und der Stempel eines Prüfungsinstituts scheint dies zu bestätigen. Eine vergleichbare Größe kostet bei einem Drogeriemarkt oder Discounter unter 10 Euro. Ein Top-Qualitätsprodukt, das im Direktvertrieb (übrigens weltweit millionenfach) verkauft wird, liegt bei ca. 30 Euro. Die Aufdrucke auf den Flaschen unterscheiden sich für den Verbraucher kaum: Über 90 Prozent Aloe vera-Gel ... und der berühmte Institutsstempel. Verschenkt nun quasi der Discounter sein Aloe-Gel oder wird im Direktvertrieb so unheimlich viel verdient, dass solche Preisdifferenzen für

offensichtlich das nahezu gleiche Produkt herauskommen?

Letzteres ganz sicher nicht. Die Qualität, die Inhalte, die Rohstoffe, die Verarbeitung, die Forschung machen den Unterschied. Was diese Leistungen angeht, sind die meisten Direktvertriebs-Unternehmen einsame Spitze. Das macht die Preisdifferenz aus. Die jedoch bezahlt der anspruchsvolle und qualitätsbewusste Kunde gerne, wenn er erst einmal die Unterschiede erkannt und in nicht wenigen Fällen selber gespürt hat. Der direkte Vergleich von Äpfeln und Birnen hat eben noch nie funktioniert. So, und nun sind wir bei der Spiegel-Titelseitenstory „DIE VITAMINLÜGE“, die in den letzten Wochen weit über 70.000 Network-Karriere-Print- und Onlineleser in Rage gebracht und für eine von der Network-Karriere initiierte Protestaktion mobilisiert hat. Auf den folgenden Seiten lesen Sie qualifizierte Stellungnahmen zu diesem schlecht recherchierten Artikel: Verbände, Wissenschaftler und Ärzte klären über die Vitaminlüge auf und sagen ganz unverblümt ihre Meinung.

Die Network-Karriere hat zwischenzeitlich die mehr als 35.000 Protest-Mails ihrer Leserinnen und Leser aufbereitet und wird diese den Redaktionen der betroffenen Redaktionen von Spiegel, WDR, SWR und ÖkoTest zustellen. Dadurch lassen sich diese eingefärbten Berichte natürlich nicht zeitnah aus den Köpfen der Verbraucher verbannen.

Es liegt nun an Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Ihre Kunden über „Die Vitaminlüge“ im persönlichen Gespräch aufzuklären. Nehmen Sie die Network-Karriere-Ausgabe 03/12 mit zu Ihren Kunden oder setzen Sie dieses eBook ein. Es geht um Ihr ganz persönliches Geschäft!

Unsere Unterstützungen haben Sie!

Herzlichst Ihr

Bernd Seitz

Herausgeber der Network-Karriere

Impressum

Sonderreport „Die Vitaminlüge“

Herausgeber: GKM-Zentralredaktion GmbH

Boslerstr. 29, 71088 Holzgerlingen

Telefon: 07031 / 744-0

Fax: 07031 / 744-199

E-Mail: verlag@network-karriere.com

Internet: www.network-karriere.com

Chefredaktion: Bernd Seitz (v.i.S.d.P.)

Layout/Grafik: Thomas Prantl

Copyright: Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte für Konzeption und Layout liegen bei der GKM-Zentralredaktion GmbH. Vervielfältigungen jeglicher Art sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages erlaubt.

(Alle Anschriften siehe Verlag)

GKM
ZENTRALREDAKTION

Die Broschüre zum Thema Nahrungsergänzung

Jeder Nahrungsergänzungsmittel-Berater sollte diese Sonderbroschüre als neutrale und fundierte Argumentationshilfe im Koffer haben. Sie unterstützt nicht nur im Produktverkauf, sondern zeigt auch beim Sponsoring die Bedeutung und Geschäftsmöglichkeit mit Nahrungsergänzungsmitteln auf. Nahrungsergänzungsmittel-Spezialisten und Gesundheitswissenschaftler geben Ihnen die perfekte Argumentationsgrundlage.

Besser kann man für Nahrungsergänzung nicht argumentieren!

Nahrungsergänzung *Spezial III*

„Die Vorbeugung von Erkrankungen wird künftig eine zentrale Rolle im Gesundheitssystem einnehmen“



Jetzt sofort im
Shop bestellen

www.network-karriere.com

Stellungnahme des NEM Verbandes zum Spiegel-Artikel „Die Vitamin-Lüge“

In der Ausgabe des Spiegels 3/2012 findet sich der Artikel „Die Vitamin-Lüge“, der einseitig und undifferenziert den Eindruck vermittelt, dass sämtliche Vitaminpräparate ohne Nutzen für die Verbraucher und im Gegenteil sogar gesundheitsschädlich sind.

1. Der Artikel bezieht sich auf publizierte Studien, die nicht etwa neu sind, sondern teilweise schon Jahrzehnte alt, wie eine Studie aus dem Jahr 1994, die Risiken für Raucher durch die Einnahme von Vitamin E und Beta-Carotin andeutete. Es wird nun der Eindruck erweckt, dass die Vitamine A und Beta-Carotin generell für Raucher schädlich sind. Mit keinem Wort wird darauf eingegangen, dass die Bewertung von Beta-Carotin-Präparaten differenziert zu betrachten ist. Die angeblich das Risiko von allen Beta-Carotin-Produkten zeigenden Studien wurden nur an langjährigen extremen Rauchern und Asbestarbeitern durchgeführt.

Bei den Personen handelte es sich um Menschen mit drastisch erhöhtem Krebsrisiko. Andere antioxidativ bedeutsamen Nährstoffe wurden nicht zugeführt.

Soweit in der Studie Lungenkrebsinzidenz und -mortalität als erhöht festgestellt wurden, muss davon ausgegangen werden, dass ein erheblicher Teil der Personen aufgrund des langjährigen Extremrauchens bzw. der Asbestbelastung bereits Krebszellen im Frühstadium in sich trug.

Auch in der Caret-Studie erhielten 18.314 starke Raucher (24 bis 28 Zigaretten am Tag) und Asbestexponierte Arbeiter über fünf Jahre täglich entweder 30 mg Beta-Carotin plus 25.000 i. E. Vitamin A (= 7,5 mg) oder Placebo. Im Gesamtkollektiv war das Lungenkrebsrisiko um 28 Prozent erhöht. Auch hier kann dies jedoch auf das erhöhte Risiko bei Rauchern und Asbestarbeitern zurückgeführt werden. Zum Beispiel konnte festgestellt werden, dass das Risiko bei ehemaligen Rauchern nicht erhöht war.

Weder die ATBC-Studie, noch die Caret-Studie belegen die gesundheitliche Bedenklich-



keit einer Zufuhr von Beta-Carotin-Präparaten. Beide Studien wurden mit hochgefährdeten Risikogruppen durchgeführt. Es handelte sich um langjährige, starke Raucher mit einem Zigarettenkonsum von über 20 Zigaretten pro Tag und mehr über einen Zeitraum von mehr als 30 Jahren.

Im Übrigen liegt eine Vielzahl klinischer Studien vor, die die Unbedenklichkeit einer höher dosierten Beta-Carotin-Supplementierung zeigen. In der Studie „Lack of effect of long-term supplementation with β -carotene on the incidence of malignant neo-plasms and cardiovascular disease“ von Hennekens, Buhning

tel, deren Verzehrsempfehlung über 4,8 mg isoliertes Beta-Carotin liegt, wurden entweder mit einem Hinweis gekennzeichnet, dass dieses Produkt für starke Raucher nicht geeignet ist oder mit einem Hinweis aufgenommen, dass die Anwendung zeitlich begrenzt sein sollte. Entsprechende Vorgaben gelten auch für zugelassene Arzneimittel. Wenn die empfohlene tägliche Einnahmemenge 20 mg Beta-Carotin überschreitet, sollen starke Raucher, die mehr als 20 oder mehr Zigaretten am Tag rauchen, auf das Medikament verzichten. Bei Arzneimitteln, die zwischen 2 und 20 mg Beta-Carotin pro Tagesdosis enthalten, ist auf dem

25.07.2007 (ZLR 2008, S. 80 ff.) um ein pharmakologisch wirkendes Arzneimittel, das ohne Zulassung durch das BfArM nicht verkehrsfähig ist. Entsprechende Dosierungen sind somit für angereicherte Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmitteln in Deutschland nicht zulässig und nicht erhältlich. Unabhängig hiervon ist festzustellen, dass die SWOG (South West Oncology Group) noch prüft, ob die Vitaminkonzentrationen im Blut vor Studienbeginn das Risiko im Sinne einer Überversorgung erklären kann. Es ist somit überhaupt nicht geklärt, welche Vitaminkonzentrationen die getesteten Probanden vor Beginn der Studie



at al. wurden bei einer Tagesdosierung von Beta-Carotin über einen Zeitraum von zwölf Jahren keine negative gesundheitliche Auswirkung festgestellt.

Auch in dieser Studie waren Raucher als Probanden mitaufgenommen. Weder im Gesamtkollektiv noch bei den beteiligten Rauchern wurde jedoch ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko festgestellt.

Unabhängig hiervon hat sich die Wirtschaft bereits im Jahr 2001 verpflichtet, in Getränken nicht mehr als 2 mg isoliertes Beta-Carotin pro 100 ml einzusetzen. Nahrungsergänzungsmit-

Beipackzettel ein Warnhinweis anzubringen, dass das Arzneimittel von starken Rauchern mit einem Konsum von 20 und mehr Zigaretten am Tag nicht über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen werden sollte.

2. Auch die publizierte Studie, wonach Vitamin E das Prostatakrebsrisiko erhöhen soll, wird undifferenziert wiedergegeben. Die Studie wurde durchgeführt mit Tagesdosierungen von 400 i. E. (268 mg Vitamin E am Tag). Hierbei handelt es sich nach der Rechtsprechung des Bundesverwaltungsgerichts vom

aufwiesen. Soweit in dem Spiegel-Artikel suggeriert wird, dass alle Vitamin-E-Präparate, die in Deutschland als Nahrungsergänzungsmittel oder angereicherte Lebensmittel vertrieben werden, Prostatakrebs hervorrufen können, ist dies durch die klinische Datenlage in keiner Weise begründet.

3. Auch wird in dem Spiegel-Beitrag der Eindruck erweckt, dass bereits eine Vielzahl von angereicherten Vitaminen oder Mineralstoffen von den Verbrauchern konsumiert wird. Tatsächlich fanden sich im Jahr 2010 lediglich

Anteile von sechs Prozent angereicherten Lebensmitteln im Markt.

4. Soweit in dem Spiegel-Artikel ferner nachzulesen ist, dass die Lebensmittelindustrie den Verbrauchern suggeriere, dass über eine nor-

malreiche Ernährung in der Regel alle für eine normale Entwicklung und die Erhaltung einer guten Gesundheit erforderlichen Nährstoffe enthalten sollte. Aus Untersuchungen sei jedoch hervorgegangen, dass dieser Idealfall in der Gemeinschaft nicht auf alle Nährstoffe

üblichen Verzehrsmustern großer Teile der Bevölkerung.

5. In den wiedergegebenen Zitaten von Herrn Jürgen Windler vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit und Gesundheitswesen



male Ernährung nicht ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zugeführt werden, ist dies ebenfalls unzutreffend. Den Vertriebern von Nahrungsergänzungsmitteln ist gemäß § 4 Abs. 4 NemV ausdrücklich untersagt, Nahrungsergänzungsmittel damit zu bewerben, dass im Allgemeinen die Zufuhr angemessener Nährstoffmengen bei einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung nicht möglich sei.

Tatsächlich hat der Europäische Gesetzgeber jedoch bereits in Erwägungsgrund 3 der Nahrungsergänzungsmittel-Richtlinie 2002/46/EG festgestellt, dass eine geeignete, abwechs-

ungsreiche Ernährung in der Regel alle für eine normale Entwicklung und die Erhaltung einer guten Gesundheit erforderlichen Nährstoffe enthalten sollte. Aus Untersuchungen sei jedoch hervorgegangen, dass dieser Idealfall in der Gemeinschaft nicht auf alle Nährstoffe

und alle Bevölkerungsgruppen zutrifft. Der Europäische Gesetzgeber selbst hat somit darauf verwiesen, dass für einzelne Nährstoffe und Bevölkerungsgruppen ein erhöhter Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen besteht. Wir verweisen ferner auf die Ergebnisse der nationalen Verzehrstudie NVS II, wonach z. B. für die Vitamine D, E, B1 und Folsäure ein erhöhter Bedarf der Bevölkerung festgestellt wird. Es mag unstrittig sein, dass bei Verzehr großer Mengen Obst und Gemüse nicht die weitere Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen notwendig ist. Eine solche Ernährungsform entspricht jedoch nicht den in Deutschland

(IQWiG) und Herrn Peter Jüni, Universität Bern, wird der Eindruck erweckt, dass die Hersteller nutzlose Präparate herstellen würden. So heißt es in dem Artikel:

„Die meisten unabhängigen Wissenschaftler sind sich einig: Abgesehen von Folsäure für Frauen im gebärfähigen Alter und Vitamin D für Babys und Altenheimbewohner haben Vitaminpräparate keinen Nutzen, sind also schlicht rausgeworfenes Geld.

Mehr noch: Der Studienfachmann Peter Jüni kommt nach Auswertung des Cochrain-Berichts zu dem Ergebnis, dass in Deutschland die Vitaminpräparate hochgerechnet ,für

mehrere tausend Todesfälle pro Jahr' verantwortlich sein könnten."

Hierbei wird jedoch mit keinem Wort darauf eingegangen, dass im Rahmen der Health-Claims-Verordnung 1924/2006/EG die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) die Sicherheit und den Nutzen von Vitaminen und Mineralstoffen intensiv überprüft hat. In diesem Zusammenhang hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) in einer Presseerklärung vom 28. Juli 2009 festgehalten:

„Christian Larsen, der Vorsitzende des EFSA-Ausschusses für Zusatzstoffe und Nährstoffe führt aus: ‚Millionen von Menschen in Europa verzehren regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zu ihrer normalen Ernährung. Die Arbeit des Ausschusses soll helfen sicher-



Manfred Scheffler

zustellen, dass die Quellen von Vitaminen und Mineralstoffen, die in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt werden und in der Europäischen Union verkauft werden, sicher sind und effektiv die Nährstoffe in den Körper bringen können."

In der europäischen Richtlinie 2002/46/EG und der nationalen Nahrungsergänzungsmittel-Verordnung sind die von der EFSA getesteten und für sicher befundenen Vitamine und Mineralstoffe aufgelistet. Die zuständige höchste europäische Gesundheitsbehörde hat somit die Sicherheit und den Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen ausdrücklich bestätigt.

Darüber hinaus hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit im Rahmen der so genannten Health-Claims-Verordnung 1924/2006/EG den Nutzen z. B. von Vitamin B6, Folsäure, Eisen, Magnesium, Zink und

Kupfer ausdrücklich bestätigt. So heißt es z. B. in einer aktuellen Bewertung der EFSA, dass Vitamin B6 zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zu normalen psychologischen Funktionen und zu einer Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung sowie zu einer normalen Cysteinsynthese beiträgt. Für Folsäure hat die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit ausdrücklich bestätigt, dass Folsäure z. B. zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einer normalen Zellteilung beiträgt und eine gesunde Schwangerschaft unterstützt. Für die Zufuhr von Eisen bestätigt die EFSA, dass Eisen zur normalen Formation roter Blutkörperchen und zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Darüber hinaus unterstützt Eisen sogar die normalen kognitiven Funktionen des Körpers.

Für den Mineralstoff Magnesium bestätigt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit ausdrücklich, dass die Zufuhr von Magnesium unter anderem zur Elektrolytebalance und zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Aufrechterhaltung gesunder Knochen und Zähne beiträgt.

In diesem Zusammenhang hat die EFSA lediglich die Wirkungsauslobungen akzeptiert, die durch wissenschaftliche Studien valide belegt waren. Es ist somit eine grob täuschende Darstellung des Spiegel-Artikels, dass alle Vitaminpräparate gesundheitsschädlich seien und keinen Nutzen aufweisen. Dies entspricht weder den aktuellen wissenschaftlichen Überprüfungen durch die zuständige europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, noch der aktuellen Rechtslage.

6. Falsch ist in diesem Zusammenhang auch, wenn in dem Artikel von Frau Rubin vom BfR behauptet wird, dass die Hersteller im Unterschied zu Arzneimitteln nicht die Unbedenklichkeit ihrer Präparate nachweisen müssten, sondern die Pillen einfach registrieren lassen. Das Inverkehrbringen nicht sicherer Lebensmittel ist gemäß Artikel 14 Abs. 1 der Verordnung 178/2002/EG verboten. Jede Überwachungsbehörde kann mit einem Sofortvollzug den weiteren Vertrieb eines unsicheren Produktes sofort stoppen. Auch eine irreführende Bewerbung des Produktes ist nach aktueller Rechtslage gemäß § 11 Abs.1 Nr. 2 LFGB, Artikel 5, 6 der Verordnung Nr. 1924/2006/EG verboten und kann jederzeit von den Über-

wachungsbehörden untersagt werden. Auch diesbezüglich sind somit die Ausführungen von Frau Rupin in dem Spiegel-Artikel falsch.

Soweit in dem Artikel Herr Windeler ein Zulassungsverfahren fordert, ist festzustellen, dass eine Vielzahl der in dem Spiegel-Artikel kritisierten Dosierungen von Vitaminen ohnehin Arzneimitteldosierungen betreffen und nicht frei verkehrsfähige Nahrungsergänzungsmittel.

Eine Warnung vor Vitaminpillen, wie sie von Herrn Windeler oder auch Herrn Lauterbach in dem Spiegel-Artikel gefordert wird, ist unbegründet, da die in Deutschland erhältlichen Nahrungsergänzungsmittel und angereicherten Lebensmittel verkehrsfähig sind, gesundheitlich unbedenklich und in der weit überwiegenden Mehrzahl auch mit wissenschaft-



Dr. Thomas Büttner

lich hinreichend gesicherter Werbung in den Verkehr gebracht und beworben werden.

Kritisch zu bewerten sein mag, dass insbesondere durch Briefkastenfirmen aus dem Ausland unseriöse Präparate zum Teil über das Internet nach Deutschland kommen, in unsicheren Dosierungen und mit nicht verkehrsfähigen Zusammensetzungen oder teilweise schlecht gefälschten Präparaten unbekannter Herkunft. Hier würde es sicherlich Sinn machen, eine strengere Kontrolle zu fordern. Eine generelle in dem Artikel jedoch suggerierte Gefährlichkeit aller Vitaminpräparate ist schlicht Unsinn und stellt vielmehr eine Verbrauchertäuschung und Panikmache durch den verantwortlichen Redakteur des Spiegels dar, die einer seriösen Berichterstattung nicht genügt.

Dr. Thomas Büttner

Rechtsanwalt

Lebensmittelrechtlicher Beirat NEM e. V.

Manfred Scheffler

Präsident NEM e. V.

Network-Karriere spezial Seminar: Wissen und Argumente für den Direktvertrieb

Network-Karriere bietet Spezialseminar Nahrungsergänzung



Liebe Leserinnen und Leser, alle Jahre wieder werden Vitalstoffe unsachlichen Attacken ausgesetzt. Wer sich schon länger mit diesem Thema befasst, hat sich seine Meinung dazu längst gebildet und allenfalls ein müdes Lächeln dafür übrig. Diejenigen, die gerade erst beginnen, sich mit dem Thema Vitalstoffversorgung zu beschäftigen, sind zutiefst verunsichert – das ist ja auch das offensichtliche Ziel dieser Aktion.

Das finde ich überaus bedauerlich, denn Vitalstoffe aus natürlichen Quellen (gute Qualität vorausgesetzt) sind in meinen Augen, und auch bestätigt durch zahlreiche Lehrbücher und Artikel zum Thema, eine wichtige Basis für unsere Gesundheit. Das ist sogar ohne wissenschaftliches Studium nachvollziehbar. In diesem eBook der Network-Karriere, das Sie kostenlos erhalten haben oder als App downloaden konnten (www.network-karriere.com) werde ich anhand einiger Punkte aufzeigen, was vom Artikel zu halten ist. Es geht nicht um Polemik,

sondern um Fakten. Wie immer werden im Artikel erstens Äpfel mit Birnen verglichen und zweitens der Verbraucher zudem für dumm erklärt. Wörtlich heißt es auf Seite 79 des Spiegel- Artikels: „Die Menschen wollen nicht aufgeklärt werden“, es gebe keine vernünftigen Patienten, das sei schlicht eine Illusion.

Als Ärztin und Präventologin und als Mensch empfinde ich eine solche Aussage als diskriminierend, bin aber beruhigt, weil ich weiß, dass sie nicht stimmt. Internet und eine immer besser werdende Vernetzung bieten zahlreiche Möglichkeiten zur Information, die auch genutzt werden. Wobei natürlich auch hier achtgegeben werden muss, nicht zum Opfer von Manipulationen zu werden. So wie jedem Internetuser Werbung gezielt zugespielt wird, kann prinzipiell auch Information selektiv zugeteilt – oder der Zugriff verwehrt werden, wie jüngst im bayerischen Ärzteblatt zu lesen war. Das betrifft jedoch nicht die direkte Weitergabe von Informationen von Mensch zu Mensch wie im Direktvertrieb – die ist nicht so leicht manipulierbar! Sie, lieber Leser, gehören offen-

bar zu den vernünftigen Personen, die sich informieren! Darüber freue ich mich sehr und werde Sie in enger Zusammenarbeit mit Verbänden, Wissenschaftlern und Ärztekollegen bestmöglich unterstützen. Ein wichtiger Teil dieser Unterstützung ist ein Network-Karriere-Ganztages-Seminar mit dem Schwerpunktthema Nahrungsergänzung am 3. März 2012 in Holzgerlingen bei Stuttgart. Hier sind die Programmpunkte:

Dr. med. Petra Wenzel, Ärztin, Präventologin und Bestsellerautorin

- Die Vitalstoffentscheidung
- Gesund und fit mit Nahrungsergänzung – Fakten und Fiktionen

Bernd Seitz, Herausgeber Network-Karriere und Wissen+Karriere

- Nahrungsergänzung im Direktvertrieb
- Chancen und Herausforderungen eines zukunftssträchtigen Geschäftes

Manfred Scheffler, Präsident des NEM e. V.

- Bedeutung der Nahrungsergänzungsmittel
- Sind Vitalstoffe überlebensfähig? – Argumente gegen „Die Vitaminlüge“

Wichtiger Hinweis: Das Seminar ist firmen- und produktneutral, es handelt sich um keine Werbe- und schon gar nicht um eine Abwerbe-Veranstaltung, sondern um die fachkundige Wissensvermittlung zum Thema Nahrungsergänzungsmittel und deren Argumentationen im Direktvertrieb.

Mehr zu dem Seminar der Network-Karriere und zur Anmeldung auf der folgenden Seite. Melden Sie sich bitte jetzt gleich an.

Wenden Sie Ihren gesunden Menschenverstand an und lassen Sie sich nicht hinter das Licht führen! Bilden Sie sich eine eigene Meinung, Seien Sie „schlau gelaunt“ und treffen Sie Ihre Vitalstoffentscheidung – für ein Leben mit mehr Lebensqualität!

Gute Gesundheit und viel Spaß beim Network-Karriere-Seminar wünscht

Dr. med. Petra Wenzel
Ärztin und Präventologin

Network karriere Seminar:

Die Vitalstoffentscheidung - eine brisante Analyse

Vorläufiges Programm

Was: Ein Seminar zu Prävention & Gesundheit!
Wann: Samstag, 03.03.2012, 10.00 – ca. 17.00 Uhr



Themen und Referenten:



Dr. med. Petra Wenzel > Ärztin, Präventologin und Bestsellerautorin

Die Vitalstoffentscheidung

Gesund und fit mit Nahrungsergänzung - Fakten und Fiktionen



Bernd Seitz > Herausgeber Network-Karriere & Wissen + Karriere

Nahrungsergänzung im Direktvertrieb

Chancen und Herausforderungen



Manfred Scheffler > Präsident des Verbandes der Nahrungsergänzungshersteller

Bedeutung der Nahrungsergänzungsmittel

Sind Vitalstoffe überlebensfähig?

Wo: D-71088 Holzgerlingen, Bosler Str. 29

Kosten: 97,-€ / Achtung: **Teilnehmerbegrenzung** auf 150 Plätze

Hinweis: Das Seminar ist **firmen- und produktneutral!**

Anmeldung: Verbindliche Anmeldung bitte rechtzeitig an seminare@network-karriere.com
Kartenvergabe in der Reihenfolge der Anmeldungen

Veranstalter: **Network-Karriere** | Europas größte Wirtschaftszeitung für Direktvertrieb

Milliarden-Geschäfte mit überflüssigen Pillen? Bund für Lebensmittelrecht ...

Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde mit klarer Meinung

In dem SPIEGEL-Artikel „Die Vitamin-Lü-ge – Milliarden-Geschäfte mit überflüssigen Pillen“ (DER SPIEGEL vom 16.1.2012, S. 71–79) werden Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel einseitig negativ dargestellt. Insbesondere wird nicht in der erforderlichen Art und Weise zwischen einerseits „hochdosierten Mitteln“ wie etwa Vitamininfusionen und als Arzneimittel vermarkteten Präparaten und andererseits Lebensmitteln wie Nahrungsergänzungsmitteln oder angereicherten Produkten unterschieden. Dadurch wird der unzutreffende Eindruck erweckt, dass alle genannten Produkte wirkungslos oder schädlich sind.

Zunächst einmal stellt sich die Frage, welche Relevanz die im SPIEGEL zitierten Studienergebnisse überhaupt für den europäischen bzw. deutschen Verbraucher von Lebensmitteln haben. Den Studien, die eine Schädlichkeit von Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten belegen sollen, liegen Dosierungen zu Grunde, die weit über den in Deutschland üblichen Mengen liegen, oftmals sogar über den als sicher bewerteten Höchstmengen (ULs). Solche Produkte sind im Allgemeinen in Europa nicht als Nahrungsergänzungsmittel verkehrsfähig, sondern müssten als Arzneimittel zugelassen werden. Die Studien lassen sich daher nicht auf niedriger dosierte Nahrungsergänzungsmittel übertragen. Hinsichtlich ihrer Dosierung orientieren sich Nahrungsergänzungsmittel und die Anreicherung in Lebensmitteln an den DACH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr. Somit werden über diese Produkte Mengen aufgenommen, die in der Regel auch durch herkömmliche Lebensmittel aufgenommen werden könnten.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang vor allem, dass die Gesamtaufnahme an Vitaminen und Mineralstoffen aus Lebensmitteln einschließlich Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln in Deutschland im sicheren Zufuhrbereich liegt. Die Aufnahmemengen unterschreiten – für die meisten Vitamine und Mineralstoffe sogar deutlich – die wissenschaftlich anerkannten Obergrenzen für eine sichere Gesamtaufnahme, den sogenannten „tolerable upper intake levels (ULs)“. Auch



impliziert der Artikel, dass bereits ein Großteil aller Lebensmittel mit Vitaminen oder Mineralstoffen angereichert sei. Dies ist jedoch nicht korrekt. Lebensmittel in Deutschland sind nur zu einem geringen Teil entsprechend angereichert. Ihr Anteil betrug im Jahr 2010 über alle Warengruppen unter sechs Prozent. Die Lebensmittelwirtschaft weist zudem die Unterstellung zurück, sie würde den Verbrauchern einreden, mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sei der normale Vitamin- und Mineralstoffbedarf nicht zu decken. Dies ist ausdrücklich verboten und darüber hinaus ist auf den Nahrungsergänzungsmitteln der Hinweis verpflichtend, dass die Produkte „nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden sollten“. Von niemandem wird in Abrede gestellt, dass eine ausreichende, regelmäßige Versorgung mit essenziellen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen – sei es über herkömmliche/natürliche oder angereicherte Lebensmittel und/oder Nahrungsergänzungsmittel – wichtig und von Nutzen ist.

Die positiven Wirkungen von Vitaminen und Mineralstoffen für die menschliche Gesundheit hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) im Übrigen in den vergangenen Jahren ausführlich geprüft und bestätigt. Die große Mehrheit der gut 200 gesundheitsbezogenen Angaben, auf deren Zulassung sich die Mitgliedstaaten der Europäischen

Union im Dezember 2011 verständigt haben, betreffen Vitamine und Mineralstoffe. In Bezug auf die Versorgungslage mit Vitaminen in Deutschland sei auf die Ergebnisse der Nationalen Verzehrstudie NVS II verwiesen. Der entsprechenden Publikation kann entnommen werden, dass sehr wohl Teile der Gesamtbevölkerung die von der DGE gesetzten Referenzwerte für die Zufuhr nicht erreichen und dies selbst dann nicht, wenn die Aufnahme über Supplemente miteinbezogen wird. Dies betrifft nicht nur das Vitamin D, sondern insbesondere auch die Vitamine E, B1, C und Folsäure (NVS II, Seite 280, Tab 69).

Selbstverständlich nehmen die Unternehmen, die im BLL organisiert sind, ihre Verantwortung für die Sicherheit der von ihnen produzierten Produkte ernst und berücksichtigen bei der Formulierung ihrer Nahrungsergänzungsmittel (NEM) wissenschaftlich anerkannte Daten und Sicherheitsaspekte. Daher sind legal im Markt gehandelte, angereicherte Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel sicher und auch bei langfristigem Verzehr nicht gesundheitsgefährdend.

Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL): Der BLL ist der Spitzenverband der deutschen Lebensmittelwirtschaft. Ihm gehören ca. 500 Verbände und Unternehmen der gesamten Lebensmittelkette – Industrie, Handel, Handwerk, Landwirtschaft und angrenzende Gebiete – an.

„Das kann man so nicht stehen lassen!“ – Spiegel Bericht Punkt für Punkt widerlegt

Network-Karriere hat die Ärztin, Präventologin und Vitalstoffexpertin Dr.med. Petra Wenzel gebeten, die Spiegel-Titelseiten-Story auf ihre Plausibilität und den Wahrheitsgehalt zu überprüfen und einzelne Behauptungen klar zu stellen. Zum besseren Verständnis hat Dr. Wenzel jeweils als Zitat die Spiegelbehauptungen jeweils ihrer Stellungnahme vorangestellt:

Seite 71 SPIEGEL ZITAT: „Die Pharmaindustrie redet den Menschen ein, dass die regelmäßige Einnahme von Vitaminpillen ihr Leben gesünder macht.“ Natürlich werben Hersteller – auch die von Nahrungsergänzung – für ihre Produkte. Trotz der pharmaindustrieeigenen „Vitalstoff“-Firmen ist die Pharmaindustrie jedoch an intensiver Promotion von Vitaminen nicht interessiert – an Medikamenten verdient sie deutlich besser. Und wer redet den Menschen ein, dass Medikamente sie gesünder machen? Mitarbeiter in der Pharmaindustrie haben eine einzige Aufgabe: mehr Umsatz! Wie soll das gehen, wenn die Menschen plötzlich gesund werden?

Dr. med. Petra Wenzel: „Wer wirklich an Vitamine glaubt ...“: Glauben heißt: nicht wissen. In zahlreichen Lehrbüchern und Tausenden von Arbeiten ist der Nutzen von Vitaminen belegt. Allerdings muss man nach diesen Literaturstellen auch gezielt suchen „907 Millionen Euro gaben die Deutschen (ca. 28 Prozent der Bevölkerung) nach Angaben der Marktforschungsfirma INF Health im Jahr 2010 für solche Produkte aus ...“ Im Vergleich zu den ca. 28 Milliarden Euro Jahresumsatz der Pharmaindustrie in Deutschland (davon ca. 26 Milliarden finanziert von den Kassen) gleicht die Summe der Ausgaben für Vitamine der Portokasse der Industrie. Auf Seite 75 dieses Artikels wird die Zerschlagung des Vitaminkartells geschildert. Der Ludwigshafener Chemiekonzern BASF musste 296 Millionen Euro, der Schweizer Konzern Hoffmann-La Roche 462 Millionen Euro zahlen. Diese Summe entspricht 2,6 Prozent des Jahresumsatzes und schmälert den Gewinn nur marginal.

„DSM (größter Vitaminhersteller der Welt, aus den Niederlanden) verkündet selbstbewusst, dass sich ‚kaum ein Produkt in einem Lebensmittelregal findet, wo wir nicht in irgend-

einer Form involviert sind“. Das verwundert nicht, da Vitamine nicht nur in Nahrungsmitteln mit propagiertem Gesundheitsnutzen, sondern vor allem zur Stabilisierung und als Antioxidanz zugesetzt werden. Vitamin E im Speiseöl verhindert dessen Oxidation, also das „Ranzigwerden“ in der Flasche. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge verhindert Vitamin E im menschlichen Organismus ebenso die Schädigung von Fetten durch Oxidation und somit



das „Ranzigwerden“. Die Vorstufe einer Gefäßverkalkung sind oxidierte Fette, die sich in Gefäßen ablagern. Was in der Flasche funktioniert, funktioniert auch im Organismus!

Seite 72 SPIEGEL ZITAT: „... kamen immer mehr Studien zu dem Ergebnis, dass Vitamine nicht nur unnötig sind, sondern sogar schaden können ...“ Diese von Vitamingegnern so beliebte Studie erbrachte bei genauerem Hinsehen keinen statistisch signifikanten Unterschied in beiden Gruppen. Zitiert wird zum einen ein Vergleich von absoluten Zahlen, die bezogen auf das gesamte Kollektiv nicht signifikant unterschiedlich sind. Des Weiteren war die Dosierung des Beta-Karotin in der Studie sehr hoch, entsprach also in keinsten Weise der üblichen Dosierung. Die Rauchgewohnheiten der beiden Gruppen wurden nicht genau untersucht. Die weit über 7.000 vorliegenden Studien, von denen 2.000 an Patienten mit Krebs-

erkrankungen durchgeführt wurden, die die Notwendigkeit einer ausreichenden Versorgung (unter anderem) mit Beta-Karotin und anderen Karotinoiden belegen, werden in dem Artikel ignoriert.

Dr. med. Petra Wenzel: Auch bei den anderen zitierten Studien war das Patientenkollektiv nicht eindeutig definiert, wurde Lungenkrebs bei asbestbelasteten Patienten den Vitaminen und nicht dem Asbest angelastet,

wurden unüblich hohe Dosierungen eingesetzt und keine Angaben gemacht, welche Art von Vitaminen verwendet wurden, also ob aus natürlichen Quellen (daran ist der Körper gewöhnt) oder dem Reagenzglas (die Vitamine können etwas abweichen, der Körper ist nicht daran gewöhnt). Falsch angewendet kann jede Substanz zur Gefahr werden, in zu großer Stückzahl genossen jedes Eisbein tödlich sein.

Die obenstehende Aussage müsste korrekt heißen: ... kamen Studien zu dem Ergebnis, dass chemisch-synthetisches Beta-Karotin in einer im Vergleich zur therapeutischen Dosierung deutlich erhöhten Dosierung keine statistisch signifikante Zunahme der Lungenkrebsfälle und keinen Anstieg der Gesamtsterblichkeit verursachte.

Lesen Sie hierzu mehr im Buch „Schlau ge-launt“ (s. 1. Seite dieses Beitrags) unter anderem die Abschnitte: „Vitamingefahr in der Ge-

betsmühle“ S. 88, „Legendenbildung und Tatsachen“ S. 89, „Menschen, Märkte, Machenschaften“ S.152 ff.

SPIEGEL ZITAT: „Man verbessert irgendwelche Blutwerte in Richtung des Normalwertes und hofft, damit einem Patienten zu helfen.“ ... „Es gibt Fälle, in denen ein Medikament den zu hohen Cholesterinspiegel von Patienten gesenkt hat – und die Patienten danach häufiger erkrankten.“

Dr. med. Petra Wenzel: 1. Blutwerte können nie genau Auskunft darüber geben, wie sich eine Substanz oder ein Vitalstoff in bestimmten Organen verteilt. Bei einer Nahrungsergänzung mit Vitalstoffen aus natürlichen Quellen wird es hinsichtlich der Organverteilung keine Überraschungen geben, da der Organismus seit Tausenden von Jahren für die innere Verteilung sorgt. Anders ist dies mit chemisch synthetischen Arzneistoffen und teilweise auch mit chemisch synthetischen Vitaminen, wo eben nicht klar ist, wie der Körper diese verteilt und verstoffwechselt.

2. Hinsichtlich der Normalwerte ist zu beobachten, dass diese sich ständig verändern. Seltenerweise so, dass immer mehr Personen bestimmte Medikamente nehmen müssen, um angeblich wieder Normalwerte zu erreichen. Es wundert nicht, dass Patienten durch die Senkung eines zu hohen Cholesterinspiegels erkranken. Viele von ihnen hatten vor Behandlungsbeginn einen Cholesterinspiegel, der vor einigen Jahren noch als völlig normal eingestuft worden wäre und nun weiter – zu tief? – abgesenkt wurde. Darüber hinaus sind Blutfettensenkter und andere Medikamente Vitalstoffräuber und verbrauchen u. a. den Zellenergiewender Q10. Zu wenig Fett ist ungesund, und zu wenig Q10 macht krank (siehe hierzu auch „Schlau gelaunt“, Seite 161 ff).

3. Immerhin wird in dem Artikel eine Gesundheitswissenschaftlerin zitiert: „Es gibt inzwischen viele Studien, die zeigen, dass Ärzte nicht Surrogatparameter wie den Cholesterinwert oder Hormonspiegel behandeln sollten, sondern die Patienten.“ Vielen Dank! Mit ein ganz klein wenig gesundem Menschenverstand und ganz viel Mut könnte man da eigentlich auch ohne Studie drauf kommen ...

SPIEGEL ZITAT: „Die sichersten Ergebnisse liefern dabei so genannte randomisiert kontrollierte Studien (RCT)...“ Mit biometrischen Grundkenntnissen und etwas Geschick können Studien so gestaltet werden, dass das Ergebnis bereits vor Studienbeginn fest steht. Ebenso lassen sich biometrische Auswertungen im

Nachhinein relativ geschmeidig an die gewünschte Aussage anpassen.

Seite 73 SPIEGEL ZITAT: „... veröffentlichten Forscher ein Gutachten, für das sie 67 RCT-Studien zu Vitaminen auswerteten. (Cochrane-Studie)...“ Das für die Vitaminindustrie niederschmetternde Ergebnis: in den nach Ansicht der Experten besten Studien erhöhte die Zufuhr von Vitaminsupplementen die Sterblichkeit sig-



nifikant. Welch' eine Überraschung. Eine solche Auswertung wird als Metaanalyse bezeichnet. In den dort berücksichtigten Studien werden unterschiedliche Patienten mit verschiedenen Grunderkrankungen und unterschiedliche Vitamine unterschiedlicher Hersteller in unterschiedlichen Dosierungen, also Äpfel und Birnen mit Eiern und Tomaten, verglichen.

Dr. med. Petra Wenzel: Die auszuwertenden Studien werden willkürlich ausgewählt, andere absichtlich ausgeschlossen. Untersucht wird also nicht die bis dahin vorhandenen Gesamtheit der Studien, sondern das, was dem Autor der Metaanalyse (oder seinem Auftraggeber) geeignet erscheint. Keine dieser Studien ist mit Gesunden durchgeführt worden, die Vitamine zur Vorbeugung einnehmen, also dem Klientel, das zu den Hauptanwendern zählt.

Alle Daten auch dieser Metaanalyse wurden in einen Topf geworfen, es wurde ordentlich umgerührt und aus diesen Eintopf die gewünschte Einlage heraus gefischt. Diese Studie ist weltweit mehrfach kritisiert worden, Die Autoren räumten daher später ein, dass ihre Arbeit Fehler enthielt und JAMA (die Zeitung der amerikanischen medizinischen Gesellschaft)

veröffentlichte später Richtigstellungen dazu, die aber in den wiederkehrenden „Aufwärmaktionen“ immer wieder vergessen werden (siehe hierzu auch „Schlau gelaunt“, Seite 90 ff). „Für (die Gesundheitswissenschaftlerin) sind nach diesem Gutachten auch die Vitaminpräparate Teil eines großen Irrtums der Medizingeschichte. ‚Jetzt weiß man immerhin, was diese Vitaminpräparate wirklich wert sind‘...“ Zumindest lässt sich vermuten, dass eine Gesundheitswissenschaftlerin nicht zwangsläufig mit den Möglichkeiten der Biometrie vertraut ist. Oder dies auch gar nicht sein will. Und dass sie auch die Geschichte des wieder und wieder aufgewärmten Gutachtens nicht kennt. Damit belasten die Politiker sich ja auch nicht.

Seite 73 SPIEGEL ZITAT: „... weil der Pharmakonzern Roche schon am Anfang seine Zweifel hatte, ob dieses Vitamin wirklich jemand braucht. Klar, es könne Seefahrer vor Skorbut bewahren. Aber Seefahrer bildeten selbst in den dreißiger Jahren des vergangenen Jahrhunderts keine Massenkundschaft mehr ...“

Dr. med. Petra Wenzel: Stimmt! Aber den Rückgang der Anzahl von Seefahrern gleichzusetzen mit einem geringeren Bedarf an Vitamin C erinnert stark an den Zusammenhang der Geburtenrate mit dem Klapperstorch. Immerhin haben wir in unserer Bevölkerung eine wachsende Zahl von Menschen mit Zahnfleischbluten und Zahnfleischwucherungen (Gingivahyperplasie) und späterem Zahnausfall, Anfälligkeit gegen Infektionskrankheiten, Erschöpfung und Müdigkeit, schlechter Heilung von Wunden, Hautproblemen, Gelenkentzündungen oder Schwindel. Dies hängt in vielen

Zur Person



Dr. med. Petra Wenzel, Ärztin, Präventologin und Coach, Bestsellerautorin. Expertin für psychische Gesundheit und Ernährung.
www.petrawenzel.de



Fällen mit einem Vitamin C-Mangel zusammen, der früher als Skorbut bezeichnet wurde und auch heute aktuell ist, ob die Betroffenen zur See fahren oder nicht.

Seite 75 SPIEGEL ZITAT: „Reckemmer sagt, dass die deutsche Bevölkerung allein schon durch die normalen Lebensmittel sehr gut mit Vitaminen versorgt sei ...“ Diese Aussage stimmt höchstens dahingehend, dass jeder Bürger prinzipiell die Möglichkeit hat, diese Nahrungsmittel zu erwerben und auch zu verzehren. Studien der Deutschen Gesellschaft für

Ernährung zufolge schaffen nicht einmal zwei Prozent der Bevölkerung die empfohlene Menge an Obst und Gemüse von 500 bis 800 g täglich. In den USA wird bereits der Verzehr von bis zu 1.000 g frischem Obst und Gemüse täglich empfohlen. Und wo bitte soll unser Organismus die Nähr- und Vitalstoffe, aus denen jede einzelne Zelle aufgebaut ist, aus denen jeder Botenstoff und jede Stoffwechselsubstanz produziert wird, herbekommen, wenn nicht aus der täglichen Nahrung?

Dr. med. Petra Wenzel: Wer diese Verzehr-

mengen nicht zu sich nimmt, ist für den Fall, dass er gesund bleiben möchte, auf Nahrungsergänzung angewiesen. Und hier trennt sich die Spreu vom Weizen. Natürlich gibt es auch im Bereich der Vitaminhersteller schwarze Schafe, die minderwertige Produkte anbieten. Dies ist keine Rechtfertigung dafür, die gesamte Branche und ihre Produkte zu verteufeln und als überflüssig darzustellen. So kommt auch niemand auf die Idee, die Produktion von Eisen und Stahl zu verbieten, weil daraus Kanonenkugeln, Gewehre und Springmesser gefertigt werden können. Oder die Produktion von Arzneimitteln zu verbieten, weil daran nachweislich Hunderttausende von Menschen gestorben sind!

Seite 76 SPIEGEL ZITAT: „Es gebe in Deutschland jedes Jahr mehr als 25.000 Darmkrebstote ... Ob und wie viele Fälle durch die hohe Zufuhr von Folsäure befördert werden, ist wissenschaftlich nicht geklärt.“ Jedoch gebe es Hinweise darauf, dass Personen mit einer genetischen Vorbelastung besonders gefährdet sein können. Journalistische Glanzleistung, es entsteht der Eindruck, Folsäure könne den gefürchteten Darmkrebs fördern. Das steht da aber nicht. Sondern nur, dass Personen mit genetischer Vorbelastung für Darmkrebs auch daran erkranken können ...

Seite 77 SPIEGEL ZITAT: „Man testet in solchen Studien ja nicht, ob Vitamine nützlich sind, sondern ob Vitaminpräparate nützen.“ Ein guter Ansatz. Vitamine beugen in erster Linie vor, verhindern also, dass etwas entsteht. Dazu muss man ganz schön lange beobachten, um eine Aussage treffen zu können. Dann ist es in der heutigen Zeit nicht möglich zu verhindern, dass Studienteilnehmer während der Studie irgendwelchen anderen schädlichen Substanzen ausgesetzt sind.

Seite 78 SPIEGEL ZITAT: „Der Studienfachmann Peter Jüni kommt zu dem Ergebnis, dass in Deutschland die Vitaminpräparate hochgerechnet ‚für mehrere tausend Todesfälle pro Jahr‘ verantwortlich sein könnten. Da gibt es eine Frage: Wo sind diese Toten? Oder ist ein hochgerechneter Toter gar nicht richtig tot?

Dr. med. Petra Wenzel: Viele Menschen kennen Personen aus ihrem direkten Umfeld, die Nebenwirkungen durch Arzneimittel erlitten haben, jedoch niemanden, der durch Vitamine zu Schaden gekommen ist. Allein im Institut für optimale Ernährung von Patrick Holford in England werden jährlich circa 50.000 Personen mit Vitalstoffen behandelt. Trotz einer regelmäßigen Überwachung sind Berichte über

Nebenwirkungen die Ausnahme und beziehen sich schlimmstenfalls auf Kopfschmerzen oder Durchfall (siehe hierzu auch „Schlau gelaunt“, Seite 90 ff).

Merkwürdig: Vitamine und Mineralstoffe, aus denen unser Organismus besteht und welche die Menschen seit Tausenden von Generationen verzehren, werden verunglimpft, während körperfremde Chemikalien mit teilweise fragwürdigem Nutzen und nachgewiesenen fatalen Nebenwirkungen in steigender Menge verordnet und verzehrt werden. Allein in den USA sterben jährlich weit über 200.000 Menschen durch Arzneimittel.

Damit sind Arzneimittel die vierthäufigste Todesursache. Auf das Konto von der als harmlos erachteten ASS (Acetylsalicylsäure, Wirkstoff



Zur Person



Der schlau gelaunte Bestseller als Umsatzbooster für den Geschäftsaufbau im Network-Marketing. Firmen- und produktneutral zeigt es, dass Gesundheit z. B. ohne gesunde Ernährung und Nahrungsergänzung nicht geht. Der gezielte Einsatz von Vitalstoffen zur Vorbeugung und Therapie unterschiedlicher psychischer Probleme wird laienverständlich und wissenschaftlich fundiert dargestellt.

Sonderkonditionen für Networker

www.biobliothek.de

Schlau gelaunt – neue Erkenntnisse aus der Gehirnforschung; P. Wenzel; biobliothek Ltd. ISBN 978-398 1350 777

Preis: 19,90 Euro

www.petrawenzel.de/online-shop.html

u. a. in Aspirin) gehen in den USA täglich durchschnittlich 47 Todesfälle. In Australien bietet sich ein ähnliches Bild.

Gemäß einer Veröffentlichung aus dem Jahr 2002 kommen in den USA auf einen fiktiven (!) Todesfall durch Nahrungsergänzung 143.000 Tote durch Medikamente und medizinische Eingriffe. Das Schmerzmittel Vioxx, bei dessen Zulassung die Herz-Kreislauf-Gefährdung bekannt war, wurde erst nach 160.000 Herzinfarkten, davon 60.000 tödlich, aus dem Verkehr gezogen.

Der SPD-Gesundheitsexperte Karl Lauterbach fordert die Regierung zum Handeln auf. Er erinnert daran, dass Gesundheitsminister Daniel Bahr (FDP) bei seinem Amtsantritt angekündigt hat, sich als Vorsorgeminister zu profilieren. „Wenn Herr Bahr das ernst meint, sollte er zumindest vor Präparaten warnen, die gefährlich sind“, fordert Lauterbach, „das ist das Mindeste, was man von einem Minister erwarten kann, der in seinem Amtseid geschworen hat, Schaden vom deutschen Volk abzuwenden.“

Nun darf man sich fragen, woher tatsächlich die gesundheitlichen Gefahren drohen. Ganz sicher nicht von den Vitalstoffen. Hoffen wir auf Herrn Bahr.

Auch wenn die Apotheker, die mit Vitaminen Millionenumsätze machen, über eine solche Warnung verärgert wären: „Der Gesundheitsminister sollte nicht mit Rücksicht auf eine kleine Lobbygruppe, die der FDP nahe-

steht, der Bevölkerung Risiken zumuten, die vermeidbar wären“, fordert der SPD-Mann.

Der Artikel im Spiegel trägt seinen Namen zu Recht.

Wie immer im Leben zeigt auch dieser Artikel, der sich noch endlos weiter kommentieren ließe, dass Gesundheit und die Bewertung einer solchen Veröffentlichung sehr einfach sind: Überlegen Sie genau, wer von dieser Veröffentlichung aufgrund der auch für Laien erkennbaren einseitigen Berichterstattung profitiert. Bedenken Sie, woraus Ihr Organismus aufgebaut ist: bereits in der Schule lernten wir, dass wir aus kompliziert zusammengesetzten Fetten, Eiweißen, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen bestehen. Wenngleich wir mit einer Grundausstattung all dieser Substanzen geboren werden, ist doch klar, dass während des Wachstums und im weiteren Leben unsere Zellen regelmäßig erneuert und diese Substanzen demzufolge ausgetauscht und nachgeliefert werden müssen. Dass sie nicht vom Himmel fallen, weiß jedes Kind. Wir müssen sie essen. Im Idealfall natürlich als ausgewogene Ernährung, mit Obst und Gemüse, welches regional, saisonal und in Bio-Qualität geerntet und schonend zubereitet wird.

Da dies von ca. 98 Prozent der Bevölkerung nicht erreicht wird, empfiehlt sich eine hochwertige Nahrungsergänzung aus natürlichen Quellen und ohne chemische Zusätze.

„Das Leben genießen mit Nahrungsergänzung“

Dr. med. Sven Werchan über das Für und Wider von Vitaminpräparaten



„Wirkungsvoll und punktgenau unterstützen uns Nahrungsergänzungsmittel immer dann, wenn durch Alltag und Stress die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien zu kurz kommt.“ Ernährungsmediziner Dr. med. Sven Werchan über Nahrungsergänzungsmittel, Mikronährstoffe und Genuss.

Natürlich brauchen wir im Prinzip keine zusätzlichen Mikronährstoffe. Vorausgesetzt natürlich wir leben streng nach ernährungswissenschaftlichem Lehrplan. Denn mit fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag, mit reichlich Ballaststoffen, wenig Zucker, Alkohol, Fett und Fleisch, ohne Zigaretten dafür mit viel Bewegung leben wir gesund. Leider bleiben Genuss und Lebenslust dabei auf der Strecke. Bietet Nahrungs-

ergänzung hier eine Alternative?

An der Frage, wie sinnvoll zusätzliche Vitamingaben sind, scheiden sich die Geister. Ärzte, Heilpraktiker, Ernährungsberater und Wissenschaftler führen einen zunehmend unversöhnlichen Kampf um das Für und Wider der Nahrungsergänzung. Die Auseinandersetzung fand in einem SWR-Fernsehbeitrag, der Werbung für Vitamine in die Tradition brauner Propaganda stellte, einen unrühmlichen Höhepunkt. Den mündigen Bürger beschleicht da zu recht das Gefühl, dass es hierbei um mehr als eine einfache Kaufentscheidung für oder gegen Vitamine geht. Das sieht mehr nach ideologischem Grabenkampf aus. Oder sind gar finanzielle Interessen Treiber dieser Diskussion? Natürlich geht es auch um Geld. Aber vor allem geht es um Menschen und ihre Gesundheit. Deshalb

fangen wir dort an zu schauen. Nahrungsergänzungsmittel dienen der Versorgung des menschlichen Körpers mit Mikronährstoffen z. B. Vitaminen, Mineralien, Omega 3 Fettsäuren oder Spurenelementen. Dazu brauchen wir nicht unbedingt Pillen oder Kapseln. Wer sich an die offiziellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hält, der braucht keine zusätzliche Vitaminversorgung.

Viele Menschen wissen das. Zumindest in Grundzügen ist ihnen klar, was gute Ernährung bedeutet. Der Punkt ist jedoch – sehr viel weniger Menschen halten sich daran. Im Gegenteil – die Schere zwischen dem Wissen was richtige Ernährung ist und dem, was davon umgesetzt wird, ist in den letzten Jahren weiter auseinander gegangen. Ein paar konkrete Zahlen: In Deutschland essen heute

rund 45 Prozent der Menschen zwei Portionen Obst pro Tag. Doch nur knapp 15 Prozent bringen es auf drei Portionen Gemüse täglich (Verzehrstudie 2008). Und das trotz jahrelanger Kampagnen wie „5 am Tag“. Gerade für viele Männer gilt immer noch: Fleisch ist mein Gemüse. Und das hat Konsequenzen für die Vitaminversorgung.

Zum Beispiel erreicht die Hälfte der Deutschen nicht die Empfehlung für die tägliche Zufuhr von zehn mg Vitamin E. Besser sieht es bei Vitamin C aus: Hier sind es nur 32 Prozent der Männer und 29 Prozent der Frauen, die nicht die empfohlenen 65 mg aufnehmen. Schlechter allerdings steht es um unsere Folsäure zufuhr. Die meisten (79 Prozent der Männer, 86 Prozent der Frauen) bleiben hier unter den Richtwerten. Dramatisch wird es allerdings bei Vitamin D. Obwohl dieses Vitamin unter Sonnenlicht von der Haut selbst gebildet werden kann, erreichen die meisten Menschen (82 Prozent Männer, 91 Prozent Frauen) nicht die empfohlene Menge. Und die Konsequenzen einer mangelhaften Vitamin D-Versorgung reichen von erhöhtem Krebsrisiko bis hin zu Osteoporose. Die Frage nach zusätzlichen Vitamingaben hat angesichts solcher Zahlen schon erhebliche Relevanz. Und dabei geht es noch gar nicht um das große Streitthema, ob mehr Vitamine auch mehr Schutz bedeuten. Unbestritten ist allerdings, dass weniger als die empfohlene Vitamingabe ein erhöhtes Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen darstellt. Und genau das ist für viele Menschen bei einer ganzen Reihe von Vitaminen der Fall. Reichlich Obst und Gemüse sind natürlich der beste Weg, diese Versorgungslücke zu schließen. Aus meiner langjährigen Erfahrung auf dem Gebiet der Ernährungsumstellung weiß ich jedoch, wie langwierig dauerhafte Veränderungen bei Essgewohnheiten für viele Menschen sind. Selbst bei guten Absichten ist es hier sinnvoller in Jahren denn in Monaten zu rechnen. Eine 100-prozentige Vitaminversorgung kann und darf allerdings nicht Jahre warten. Deshalb sind zusätzliche Vitamingaben auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zumindest für einen Teil der Bevölkerung durchaus sinnvoll. Da sich Vitamine in ihren Wirkungen oft ergänzen, ja ganze Reaktionsketten bilden, sollten Multivitaminpräparate bevorzugt werden. Gute Rohstoffe und möglichst natürliche Quellen sind auch bei NEM Ausdruck von Qualität und machen die Preisspanne im Produktsortiment aus. Ähnliches gilt übrigens auch für Minera-

lien. Hier sind es vor allem Kalzium und Magnesium, die von manchen Bevölkerungsgruppen in nur unzureichender Menge aufgenommen werden, was ebenfalls erhebliche gesundheitliche Risiken birgt. Es gibt aber noch mehr wichtige Überlegungen im Zusammenhang mit NEM. Bedeuten mehr Vitamine auch mehr Schutz vor Krankheiten und kann man zu viel des Guten tun? Wasserlösliche Vitamine wie B und C werden selbst bei hohen und höchsten Dosierungen im Zweifelsfall problemlos wieder ausgeschieden und richten



Dr. med. Sven Werchan ist Arzt, Ernährungsmediziner D.G.E.M., Psychotherapeut und Kommunikationstrainer. Seine Arbeit hat er dem Thema Gesundheit und folgender Frage gewidmet: Was braucht der Mensch, um lange gesund und leistungsfähig zu sein? Der Fastenexperte schrieb bereits für „Focus“, „Freundin“ und „Jolie“.

keinen Schaden an. Bei den fettlöslichen Vitaminen A, E, D sind Überdosierungen möglich. Die treten jedoch erst bei dauerhaft hohen Vitamingaben auf, die mehrere hundert Prozent über den Richtwerten liegen. Kein Medikament kann solch breite Sicherheitszone für sich beanspruchen. Die Frage nach zusätzlichem Schutz ist nicht so leicht zu beantworten. Krankheiten haben meist mehrere Ursachen. Zwei Aspekte davon sind der Stoffwechsel und die Entgiftung unseres Körpers. Bei beiden spielen Vitamine eine wichtige Rolle. Sind einige von ihnen unzureichend vorhanden, leidet das gesamte System. Viele Untersuchungen belegen den Wert zusätzlicher Vitamine, wenn es darum geht, das

Gleichgewicht zwischen schädigenden Substanzen (z. B. freie Radikale aus Zigarettenrauch, Umweltgifte, Medikamente) und Schutzstoffen (Antioxidantien) immer wieder herzustellen. Dies ist kein Plädoyer für ungesunde Lebensweise und deren Ausgleich durch Nahrungsergänzung. Aber im Lebensstil der modernen Welt haben diese Hilfsmittel aus praktischen und gesundheitspolitischen Erwägungen in jedem Fall ihre Berechtigung. Sich auf einen Weg der Gesundheit zu begeben, kann zusätzliche Vitamine irgendwann überflüssig machen. Solange die Prioritäten für viele noch in anderen Bereichen liegen, ist Nahrungsergänzung jedoch eine sinnvolle Stütze. Hinzu kommt, dass die offiziellen Empfehlungen zur Vitaminaufnahme auf den jungen, gesunden Erwachsenen abzielen. Ältere Menschen, Menschen mit Krankheiten oder solche, die über längere Zeit Medikamente einnehmen, bleiben dabei unberücksichtigt. Doch gerade diese Bevölkerungsgruppe wächst beständig. Viele Menschen stehen heute unter hoher innerer und äußerer Belastung, die sich auf physiologischer und biochemischer Ebene im Körper manifestiert. Mehr Vitamine stellen dem Körper hier das nötige Rüstzeug für den Umgang mit diesen Belastungen zur Verfügung.

Und Menschen scheinen das zu bemerken. Warum wohl werden jährlich Vitamine und andere NEM in mehrstelliger Milliardenhöhe gekauft? Am Rat der Ärzte kann es nicht liegen. Diese Tatsache nur einer fehlgeleiteten Werbung zuzuschreiben, entmündigt die positiven Erfahrungen vieler Menschen und geht auch fachlich am Thema vorbei. Denn Nahrungsergänzungsmittel und das damit verbundene Fachgebiet der orthomolekularen Medizin sind angewandtes Wissen der Biochemie. Und aus der Kenntnis des Stoffwechsels sowie der gelebten Erfahrung vieler Anwender lassen sich Nutzen und positive Wirkungen von NEM immer wieder bestätigen. Die Entscheidung für ein Leben mit oder ohne Nahrungsergänzung ist stets eine sehr persönliche. Sie sollte sich an der gesamten Lebenssituation des Menschen orientieren und dabei den fachlich qualifizierten Rat von Ärzten einbeziehen. Wohlwollend, lebenspraktisch und ohne moralischen Zeigefinger. Denn zum Glück gehört ein Leben in Gesundheit und Genuss.

Weitere Informationen:
www.fastenlounge.de

Wer an alten Gewohnheiten festhält, erreicht nie neue Ziele!



- TRISANA steht für innovative Produkte für eine verbesserte Gesundheit,

- der TRISANA Vitality Check zur Messung des aktuellen Vitalitäts- und Fitnesszustands,



- ist Ausbildungsunternehmen für den Network-Kompetenzpass des BVNM,

- wird von Verbraucherschutz.de empfohlen,



- bietet durch die FCA[®]-Technologie naturreine Produkte,

- TRISANA steht heute für Fairness, Qualität und viele hervorragende Chancen!



TRISANA AG

Diemendorf 8 • 82327 Tutzing

Tel.: 08158 - 25 89 0 • Fax: 08158 - 25 89 10

e-mail: info@trisana.de • web: www.trisana.de