

Liebe Kundinnen und Kunden  
Interessentinnen und Interessenten

Mit Vitaminen tut man sich etwas Gutes. Jetzt kommt die Zeit der Erkältungen und Grippe und jeder der etwas auf seine Gesundheit achtet deckt, sich mit Vitaminpräparaten ein. Doch schon lange mahnen unabhängige Wissenschaftler, dass dies so nicht stimmt: Kein gesunder Mensch braucht bei normaler Ernährung ergänzende Vitamine. Machen künstliche Vitamine sogar krank? Immer mehr Studien zeigen, dass zu viel künstliche Vitamine sogar krank machen und Krebs auslösen können. Gilt das nur für hochdosierte Brausetabletten oder auch schon für Lebensmittel mit Vitaminzusatz? Viele Theorien über die segensreiche Wirkungsweise von Vitaminen jedenfalls scheinen nicht mehr haltbar zu sein. Sehen Sie sich den Film von Frank Wittig: **Die Vitaminfalle**, an und machen Sie sich Ihre eigene Meinung.

[http://www.youtube.com/watch?v=W6PBnJqLUB0&feature=player\\_detailpage](http://www.youtube.com/watch?v=W6PBnJqLUB0&feature=player_detailpage)

Ein anderes gutes Argument für Ernährungsergänzungen ist immer wieder, dass unsere natürlichen Lebensmittel immer weniger Vitamine und Mineralien enthalten sollen; das stimmt aber nicht. Einige Studien belegen eher das Gegenteil. Wichtig ist jedoch, dass die Lebensmittel frisch und unverarbeitet sind. Jede Lagerung oder jede Verarbeitung - selbst das Kochen - vermindert die gesunden Inhaltstoffe (einige Ausnahmen gibt es). Da wir jedoch keine Mangelernährung kennen, wird das wieder ausgeglichen. Zugeführte künstliche Vitamine machen das nicht wett. Basierend auf dem aktuellen Forschungsstand führen unnötig verabreichte Eisentabletten sogar zu einem 2.4 Prozent erhöhten Sterberisiko. Vor allem Frauen über 50 Jahren, welche ohne Indikation Vitaminpräparate, Multivitaminkombinationen, Folsäure, Vitamin B6, Magnesium, Zink oder Kupfer einnehmen, scheinen sich ebenfalls einer höheren Gefahr auszusetzen. Die Forschungsergebnisse legen nahe, dass derartige Präparate nur eingenommen werden sollten, wenn es eine klare medizinische Indikation gibt.

Wenn man an die individuelle Ernährung z.B. wie **gesund&aktiv** glaubt, ist ganz klar: dass nicht jeder Mensch die gleichen und die gleiche Menge Vitamine braucht. Der Körper kann auch bewusst einige Mineralien oder Vitamine nur in einem kleinen Masse aufnehmen, da er auf dieses Niveau eingestellt ist. Nehmen Sie das einfache Beispiel - die Eskimos! Sie leben ursprünglich von viel Fleisch, Fisch und Fett und nur winzigen Mengen an Kohlenhydraten in Form von Algen oder Beeren im Sommer. So ernährt waren Sie gesund. Das konnten viele Forscher nicht glauben und sandten den Einwohnern gratis Orangenkonzentrat für den vermeintlichen Vitamin C-Mangel. Die Folge waren gehäufte Erkrankungen und der Abbruch des Experiments. Das Wissen über unterschiedliche Nährstoffbedürfnisse der Menschen ist uralt. Zur Erinnerung: Ayurveda (3 *Doshas*), Chinesische Medizin (5 Elemente), Ägyptische Medizin (7 Organsysteme), Griechen ("Humorallehre") und Römer ("Was dem einen hilft, schadet dem anderen") - alle haben das schon erkannt. Metabolic Typing von William L. Wolcott, die Blutgruppen-Ernährung von D'Adamo und die Blutanalyse nach gesund&aktiv haben dieses Wissen aufgenommen und mit **der individuellen Ernährung** wird bei der Nahrungsmittel-Auswahl darauf abgestützt.

Weiteres zum Thema finden Sie im Anhang.

Viel Vergnügen.

Katharina Hasler

## Die Körperabwehr ist, was der Mensch isst

**Das Immunsystem mit Nährstoffen zu «stärken» gelingt nur, wenn ein Mangel vorliegt. Immer mehr in den Fokus der Forschung rücken die Darmbakterien, die Ernährungsstatus und Körperabwehr beeinflussen.**

(Von Ulrike Gebhardt, NZZ vom 21.9.2011)

Wer sein Immunsystem «stärken» möchte, kann das laut Werbeslogans mit verschiedenen Aktivitäten und Ernährungstricks tun. Gerade im Herbst, wenn die Erkältungswellen heran rollen, fragt man sich: Funktioniert das wirklich? Können bestimmte Nahrungsmittel Löcher in der Abwehrkette schliessen oder das Immunsystem gar über das normale Mass hinaus aktivieren? Wie schon lange bekannt ist, besteht zwischen Ernährung und Körperabwehr eine enge Beziehung. So ist das Immunsystem bei dauerhafter Mangelernährung stark geschwächt. Eine Mangelernährung erhöht daher das Infektionsrisiko. Auch sind Impfungen weniger wirksam. Die Ursache dafür liegt auch in der Entwicklung des kindlichen Immunsystems, das gestört ist, wenn die Mutter während Schwangerschaft und Stillzeit unterernährt ist. Das mit grossem Zellumsatz arbeitende Immunsystem ist «kostenintensiv» und kann nur gut funktionieren, wenn eine Grundversorgung mit Proteinen, Kohlenhydraten und Fett sowie Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe) gesichert ist. In den Industrienationen sind die Menschen in der Regel mehr als ausreichend mit sämtlichen Betriebsstoffen des Immunsystems versorgt. Es sollte daher nicht zu den beschriebenen Lücken im Abwehrnetz kommen. Hartnäckig in den Köpfen hält sich aber die Ansicht, dass ein gewisses «Mehr» an bestimmten Nährstoffen die Körperabwehr noch schlagkräftiger machen könnte. Ein häufig genannter Kandidat als «Immunstärker» ist das Vitamin C.

Eine Auswertung von 30 Studien mit 11'350 Teilnehmern zeigt, dass eine zusätzliche Vitamin-C-Einnahme (mindestens 200 Milligramm pro Tag über Wochen bis Jahre) in der Bevölkerung die Häufigkeit von Erkältungskrankheiten **nicht senkt**. Nur in besonderen Stresssituationen, denen etwa Marathonläufer ausgesetzt sind, zeigen Studien einen positiven Effekt. Die Ursache liegt hier vermutlich im starken Verbrauch durch die Extrembelastung. Nährstoffsubstrate können das Immunsystem nämlich nur «stärken», wenn ein Mangel vorliegt. Wer sich normal ernährt, braucht keine Extraportion. Bei älteren oder schwerkranken Menschen könnten aber Defizite auftreten, wenn zu wenig frische Kost gegessen wird. Viele als «stärkend» angepriesene Mikronährstoffe oder Pflanzenextrakte hätten zwar im Labor beeindruckende Effekte auf Immunzellen gezeigt, schreibt Neil Walsh von der britischen Bangor University, Die meisten dieser Substanzen enttäuschten aber bei Studien an Sportlern. Relativ klar ist also, mit welchen Betriebsstoffen das Immunsystem versorgt sein muss, um optimal zu funktionieren. Wie einzelne Nahrungsinhaltsstoffe die Immunabwehr aktiv beeinflussen können, ist dagegen weniger bekannt. Weil im Darm, dem grössten Immunorgan, 65 Prozent aller Immunzellen sitzen, die ständig im Kontakt mit Nahrungsbestandteilen sind, geht man von einer Einflussnahme der Nahrung auf das Immunsystem aus..

Ein Zuwenig an Nährstoffen könnte hier also genauso schaden wie ein Zuviel. Die Zusammensetzung der Bakteriengemeinschaft im Darm ist **individuell verschieden** und wird auch von der Ernährungsweise beeinflusst.

## Fehlender Nachweis

Bis jetzt ist unbekannt, wie eine «gesunde» Darmflora, deren Vertreter auch lebenswichtige Vitamine für den menschlichen Wirt produzieren, zusammengesetzt sein muss. Trotzdem werden bestimmte Nahrungsmittel, denen einzelne Bakterienarten als «Probiotika» beigemischt werden, angepriesen, weil sie die Darmgesundheit verbessern und das Immunsystem stärken sollen. Mit solchen Versprechen dürfen die Hersteller nur noch werben, wenn sie auch belegt sind. Bezogen auf die immunfördernde Funktion von Probiotika sei bei der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit **bisher kein einziger Antrag durchgegangen**, sagt Ingrid Schmöller von der TU München. Der wissenschaftliche Nachweis für die immunstärkende Wirkung einzelner Bakterienvertreter ist also nach Ansicht der Behörde noch nicht erbracht. Dass die Bakterien in ihrer Gesamtheit das Immunsystem beeinflussen, steht hingegen ausser Frage. Doch die Darmflora sei durch den übermässigen Einsatz von Antibiotika gefährdet, schreibt der Mikrobiologe Martin Blaser vom New York University Medical Center warnend. Er fordert, während der Schwangerschaft und Kindheit weniger Antibiotika zu verwenden, damit sich eine gesunde Flora im kindlichen Darm ansiedeln könne. **Neben den Antibiotika störe auch der häufige Genuss industriell stark verarbeiteter Lebensmittel die Bakterienbesiedlung**, meint Nita Salzman vom Medical College in Wisconsin. Sie sieht sogar einen ursächlichen Zusammenhang mit dem Anstieg von Autoimmunerkrankungen in den letzten 50 Jahren. Tatsächlich ernähren sich in der westlichen Welt viele Menschen recht eintönig von wenigen Grundsubstanzen und stark verarbeiteten Nahrungsmitteln. Vielleicht sollte man sich hier ein Beispiel an den Steinzeitmenschen nehmen: Sie assen über das Jahr geschätzte 400 verschiedene Pflanzensorten. Auf die Vielfalt setzen auch Ernährungsexperten: **Wer sich abwechslungsreich ernährt, viel Obst und Gemüse, Sauermilchprodukte, mageres Fleisch und fetten Fisch sowie Vollkornprodukte isst, muss sich um seine Darmflora und sein Immunsystem keine Sorgen machen.**

## DR. WATSON News:

### **In Amerika bald Warnhinweise auf Coca-Cola? Krebsverdacht bei braunem Farbstoff**

*Von Hans-Ulrich Grimm. Veröffentlicht am Freitag, 14. Oktober 2011*

Der braune Farbstoff, der unter anderem Coca-Cola die typische Farbe verleiht, ist nach neuen Erkenntnissen amerikanischer Regierungsforscher krebserregend. Der Bundesstaat Kalifornien plant schon fürs nächste Jahr Warnhinweise auf Produkten, die den Farbstoff Zuckerkulör enthalten (E 150d). Betroffen sind neben Soft Drinks auch Süssigkeiten, Balsamico-Essig, Fertiggerichte. Auch in Europa nehmen viele Kinder mehr davon zu sich, als gut ist. Mehr:

<http://www.food-detektiv.de/>