



Bild: pixabay.com | Tote Nahrungsergänzungsmittel haben keine Lebenskraft und taugen für nichts.

Dr. Georgios Pandalis im Interview mit [Urheimische Notizen](#) (Geschäftsführer von [Dr. Pandalis Naturprodukte](#) und Dr. Pandalis Urheimische Medizin sowie Dozent der Leibniz Universität Hannover)

Dr. Pandalis, schon vor rund zehn Jahren zeigten grosse Studien, dass von der Einnahme von Antioxidantien - zum Beispiel Vitamin A, C, E oder Betakarotin - zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs dringend abzuraten ist. Ist das heute gesichertes Wissen?

Ja. In einer Studie („Iowa Women’s Health Study“) aus dem Jahr 2011, die bei einer knapp 40.000 Frauen durchgeführt wurde, zeigte, dass Nahrungsergänzungsmittel und spezielle Vitaminsupplemente (Multivitamine; Vitamine A, B, C, D, E; Folsäure; Vitamin-B-Komplexe; Magnesium, Kupfer, Eisen und anderes) praktisch keine gesundheitsfördernden Effekte haben. Im Gegenteil: Es zeigt sich sogar eine Zunahme der Sterblichkeit bei den Verwenderinnen (Studiendauer 25 Jahre).

Warum haben solche Erkenntnisse keine praktischen Konsequenzen?

Der Hintergrund ist historisch zu verstehen. Der Antioxidantien-Irrtum ist begründet von dem Wunsch vieler Menschen, mit möglichst einfachen Bildern die moderne Welt zu verstehen. „Aggressive Sauerstoff-Radikale“ sollen durch sogenannte „Antioxidantien“ unschädlich gemacht werden, so die hierzu

passende Dauerbotschaft des Vitamin-Kartells. Zudem war es in vergangenen Jahrzehnten rechtlich zulässig, unseren Lebensmitteln zum Beispiel Vitalstoff-Verarmung vorzuwerfen. Chemisch isolierte Vitaminpräparate sollten diesen Mangel ausgleichen, nach dem Motto „Ergänzen, was fehlt“. Nur: Keinem Menschen der Welt fehlt zum Beispiel isoliertes Vitamin C! Im Gegenteil: Der Verzehr solcher Chemikalien kann, und dies zeigen die neueren Studien, natürliche Regelkreise des Körpers empfindlich stören und so zur Entstehung von Krankheiten beitragen. Die unheilige Allianz der verschiedenen Profiteure treibt die Menschen also zunehmend in Abhängigkeit und Krankheit. Den für Lebensmittel zuständigen Behörden ist es im übrigen egal, ob ein Apfel, ein Kürbis oder isoliertes Vitamin C oder Beta-Carotin verkauft wird – was für ein fataler Irrtum.

Dies haben Sie aber doch schon vor Jahrzehnten betont. Was ist heute anders?

Schon zu Beginn unserer Forschungsarbeiten zu natürlichen Mikronährstoffen aus Pflanzen konnten wir und andere die gesundheitlich vorteilhaften Wirkungen auf Mensch und Tier klar beobachten. Schon lange ist auch deutlich, daß synthetische (chemisch isolierte, künstlich hergestellte) Vitamine eine andere Bioverfügbarkeit, biologische Aktivität (Wirkung) oder Giftigkeit haben, als Vitamine aus natürlichen Quellen im natürlichen Verbund. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse werden urheimische Nahrungsergänzungen nur aus gesunden urheimischen Pflanzen hergestellt. In den letzten zehn Jahren wurde dann zunehmend klar, daß diese Entscheidung mehr als richtig war: Fast die gesamte Wissenschaft stimmt heute zu, daß die Mikronährstoff-Supplemente aus den Chemieküchen der Großindustrie, wie erwähnt, gesundheitsschädigend und lebensverkürzend wirken. Also genau das Gegenteil von natürlichen Produkten tun.

Welche gesundheitspolitischen Konsequenzen ergeben sich aus dieser Entwicklung?

Da Millionen von Menschen weiterhin zum Schaden ihrer Gesundheit tagtäglich zum Beispiel Vitamin- und Mineralstoff- Ergänzungspräparate verwenden, sollte der Staat seine gesetzlich verankerten Schutzpflichten ohne Zögern und Zaudern

wahrnehmen. Und die Mehrzahl der Präparate verbieten, wie wir und andere Verbraucherschützer fordern.

Welche Konsequenzen ergeben sich für Verbraucherinnen und Verbraucher?

Grundsätzlich sollten diese auf die Einnahme von chemischsynthetischen Mikronährstoff-Präparaten verzichten. Und sie sollten vor allem auch ihre Kinder davon verschonen. Eine vollwertige, obst- und gemüsereiche Ernährung, möglichst mit Bioprodukten, ist bedeutsam für Pflege und Erhalt der Gesundheit. Werden Nahrungsergänzungsmittel nötig, sollten diese in ihrem Naturzusammenhang belassen sein. Leider sind solche Präparate kaum auf dem Markt vorhanden. Ich befürchte, abgesehen von unseren Produkten gibt es nur wenige Alternativen, wenn überhaupt.

Original-Text:

<https://www.urheimische-notizen.de/de/urheimische-ausgaben/alte-ausgaben/2011-04/chemisch-isolierte-mikronahrstoffe-machen-krank/>

Quelle: (Mursu J et al., Archives of Internal Medicine, 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21987192/> /

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/1105975>