

Was kann schlechtes an hochwirksamen Multivitaminen sein? Wir brauchen sie doch täglich? Ja, wir brauchen tatsächlich täglich Vitamine, aber so, dass sie der Körper verwerten kann und nicht krank wird.

Vitamine, die für gesunde chemische Reaktionen in unseren Zellen benötigt werden, sind in bunten, knackfrischen Bio-Früchten und -Gemüsen enthalten, die den grössten Teil unserer Ernährung ausmachen sollten. Wenn wir beispielsweise eine Karotte essen, nehmen wir Moleküle auf, die Carotine genannt werden. Alpha-Carotin, Beta-Carotin, Gamma-Carotin, Epsilon-Carotin – eine Symphonie natürlicher, stabilisierender Moleküle – sind in bescheidenen, ausgewogenen Mengen vorhanden.

Die meisten Vitaminhersteller nehmen jedoch ein **Carotin - Beta-Carotin** – und konzentrieren es in extrem hohen Mengen. Eine typische Dosis beträgt 20'000 Internationale Einheiten (IE) oder mehr. Bei dieser Konzentration haben Sie ein Arzneimittel entwickelt, im Wesentlichen ein Medikament, das häufig unvorhergesehene Nebenwirkungen hat.

Obwohl die Einnahme von Multivitaminen „natürlich“ und „gut“ erscheint, sieht die Realität, anders aus. Beispielsweise sind Menschen, die hohe Dosen Vitamin A konsumieren, anfälliger für Hüftfrakturen (1).

Menschen, die grosse Dosen Beta-Carotine konsumieren, erhöhen das Risiko an Herzleiden zu erkranken(2); Raucher, die grosse Mengen Beta-Carotin konsumieren, sind möglicherweise anfälliger für einen versteckten Lungenkrebs, der aggressiver wächst (3).

Grosse Mengen **Folsäure** (ich beziehe mich nicht auf natürlich vorkommendes Folat in dunkelgrünem Gemüse, aus dem wir dieses essentielle Vitamin beziehen sollten) können Brustkrebs bei Frauen (4) und Prostatakrebs bei Männern (5) fördern.

Zum gesteigerten Krebsrisiko durch hochdosiertes, synthetisches **Vitamin B12** kommt die Erkenntnis, dass auch das Risiko für Hüftfrakturen durch B-Vitamine

in grossen Mengen um rund 50 % erhöht ist. (6) Kein Wunder: Hochdosispräparate sind eine Erfindung aus den Hexenküchen der Konzerne, in der Natur sind die gefährlichen Konzentrationen nicht zu finden. Unser Organismus kann auf die Bomben also gar nicht vorbereitet sein. Es wird Zeit, der Gefahr endlich Rechnung zu tragen und die Killervitamine aus den Supermarktregalen zu verbannen. (pandalis.de)

Wer an Osteoporose leidet, bekommt vom Arzt **Kalziumpräparate und Vitamin D3** verschrieben. Doch ist das nicht ganz zu Ende gedacht: Die Voraussetzungen, dass das Kalzium auch in die Knochen eingebaut werden kann, sind damit nicht erfüllt. Vitamin D ist vor allem für das Einschleusen von Kalzium in den Blutkreislauf notwendig. Der Einbau von Kalzium in die Knochenmatrix hingegen verlangt die Präsenz von Vitamin K.

Vitamin K ist für die Aktivierung einer Vielzahl von Proteinen verantwortlich. Zum einen ist dies das Protein Osteocalcin, das das Kalzium in die Knochenmatrix einbaut, zum anderen das Protein Matrix Gla (MGP), welches überschüssiges Kalzium im Blutkreislauf bindet. Ein Mangel an Vitamin K ist also nicht nur der Auslöser einer Osteoporose, er führt auch dazu, dass die Gefäße zu einer Sackgasse für das zugeführte Kalzium werden. Ablagerungen in den Gefässen (Arteriosklerose) sind die Folgeerscheinung eines Vitamin K Mangels bei künstlicher Zufuhr von Kalzium und Vitamin D.

Die antiarteriosklerotische Wirkung von Vitamin K ist mittlerweile in vielen Studien (7) belegt, zudem wirkt sich eine Zufuhr positiv auf bereits bestehende Verkalkungen aus.

Das fettlösliche Vitamin K nehmen wir vorwiegend mit der Nahrung auf, beispielsweise durch grünes Blattgemüse. Wer eine intakte Darmflora beherbergt, dessen Darmbakterien sind ebenfalls in der Lage, eine kleine, aber gewisse Menge an Vitamin K zu produzieren. Ein Mangel kann neben einer falschen Ernährung und einer gestörten Darmflora auch durch die Einnahme von Vitamin K-Antagonisten (klassische Blutverdünner) verursacht werden. Vorzugsweise bei kardiovaskulären Risikopatienten fortgeschrittenen Alters

eingesetzt, kann die Einnahme langfristig gesehen zu Osteoporose und Arteriosklerose führen. (pandalis.de)

Die meisten hochkarätigen kontrollierten Studien der letzten 10 Jahre zeigen keinerlei gesundheitliche Effekte von **Fischöl- oder Omega-3-Fettsäure-Präparaten**. Dennoch erhöht sich der Verkauf solcher Produkte in kaum nachvollziehbarem Umfang. Viele nehmen solche Präparate täglich, z. B. um sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen oder die Blutfette zu senken. (8) (pandalis.de). Fisch kann Schwermetalle und Nanopartikel enthalten, auch das Fischöl!

Das sind nur wenige Beispiele. In der täglichen Ernährung mit Früchten und Gemüse sind alle wichtigen Nährstoffe enthalten, die der Körper wunderbar verwerten kann.

Über das ewige Thema Vitamin D3 [lesen Sie hier weiter:](#)

Noch ein Wort zu **Super-Foods**: Was in der Traditionellen Chinesischen Medizin erprobt ist, muss für uns Mitteleuropäer nicht unbedingt gesund sein. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn ein Exot hierzulande als Super Food vermarktet wird und mit schönen Worten zum Kauf verführen soll. So ist die angeblich antioxidative Wirkung für die populären Goji-Beeren nicht belegt. Schlimmer noch: Beobachtungen legen nahe, dass dieses Super Food die Wirkung von Vitamin-K-Antagonisten verstärkt und zu schwerwiegenden Blutungsstörungen führen kann. (9) (pandalis.de)

Verweise:

1) Melhus H., Michaelsson K., Kindmark A. et al.: Eine übermäßige Aufnahme von Vitamin A über die Nahrung ist mit einer verringerten Knochenmineraldichte und einem erhöhten Risiko für Hüftfrakturen verbunden. Ann Intern Med 1998; 129: 770 & ndash; 778.

2) Lancet 2003; 361: 2017-2023.

3) Mayne ST: Beta-Carotin, Carotinoide und Krankheitsprävention beim Menschen. FASEB J 1996; 10: 690 & ndash; 701.

4) Stolzenberg-Solomon RZ et al. Folatkonsum, Alkoholkonsum und Brustkrebsrisiko nach der Menopause in der Prostata-, Lungen-, Darm- und Eierstockkrebs-Screening-Studie. Am J Clin Nutr. 2006 Apr; 83 (4): 895 & ndash; 904. Kim YI. Erhöht eine hohe Folataufnahme das Brustkrebsrisiko? Nuss Rev; 2006; 64 (10PT1) 468-75.

5) Figueiredo JC et al. Folsäure und Prostatakrebsrisiko: Ergebnisse einer randomisierten klinischen Studie. J Natl Cancer Inst. 2009 Mar 18; 101 (6): 432 & ndash; 5. Epub 2009 Mar 10.

6) Meyer H. E. et al (2019). Association of High Intakes of Vitamins B6 and B12 From Food and Supplements With Risk of Hip Fracture Among Postmenopausal Women in the Nurses' Health Study. JAMA network open, 2(5), e193591-e193591. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2019.3591

(7) Binkley et al (2002) A high phylloquinone intake is required to achieve maximal osteocalcin gamma-carboxylation Feskanich et al (1999) Vitamin K intake and hip fractures in women: a prospective study Schurgers et al (2001) Role of vitamin K and vitamin K-dependant proteins in vascular calcification Suttie (2009) Vitamin K in Health and Disease

8) (Grey A et al., JAMA Intern Med. 2014)

9) Wenzel, S.: Risiko Pflanze? In: Ernährung & Medizin 2018; 33: 132-134.

Anmerkung: Mit synthetisch und generell toten Nährstoffen kann der Körper nichts anfangen. Er wird höchstens belastet und Nebenwirkungen können, wie oben beschrieben, ausgelöst werden. Sind Sie also vorsichtig, wenn Ihnen Ihr Heiler Zeugs verkaufen will.

Zum Vitamin B12 gibt es auch andere Studien: **Hohe Dosen von Vitamin B12 verursachen weder Knochenbrüche noch Krebs**

Was ist nun zu empfehlen? Nehmen Sie Vitamin B12 in einer niedrigen Dosis zu sich, dafür täglich.