

---

Subject: schluckt ihr noch Vitamintabletten?

Posted by [Eisenhauer](#) on Wed, 05 Apr 2006 23:13:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich bin umgestiegen auf 5 mal obst+gemüse am tag

dazu Prof.Dr.Bernhard Watzl und Dr.Dr.Gerhard Rechkemmer

"Es ist nicht die Einzelsubstanz aus einem Nahrungsmittel, die vor Krankheit schützt", sagt der Münchner Experte Gerhard Rechkemmer, "sondern das Zusammenspiel und die Dosierung einer ganzen Reihe verschiedener Substanzen, die ein Mensch beim Essen von Obst und Gemüse zu sich nimmt." Und sein Kollege Bernhard Watzl von der Bundesforschungsanstalt für Ernährung in Karlsruhe ergänzt: "Nur bei direktem Verzehr der gesamten Frucht wird wirklich das ganze Spektrum an essenziellen Nährstoffen und Sekundären Pflanzenstoffen aufgenommen." Zahlreiche Konsumenten glauben aber ungebrochen an die vorbeugende Kraft von Vitamin- oder Mineralstoffkonzentraten: Das Geschäft mit Pillen, Kapseln und Ampullen wächst, die "hochkonzentriert" und "hochwirksam" gegen überreizte Nerven, den drohenden Herzinfarkt oder Krebs helfen und einen ungesunden Lebenswandel ausgleichen sollen. Jeder fünfte Erwachsene konsumiert hierzulande nach Angaben des pharmakritischen Newsletters "arznei-telegramm" mindestens einmal pro Woche ein Mineralstoff- oder Vitaminpräparat, obwohl die Einnahme nur in speziellen Lebenslagen anzuraten ist.

---