Subject: Vitaminpräparate wirken nicht lebensverlängernd
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 18 Apr 2008 09:11:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.orf.at/ticker/286712.html>

Viele Menschen schlucken regelmäßig Vitaminpräparate in der Hoffnung, ihrem Körper damit Gutes zu tun. Von der Einnahme solcher Produkte profitieren allerdings lediglich die Hersteller, wie eine Auswertung von 67 Studien mit insgesamt fast 250.000 Teilnehmern zeigt.

"Wir fanden keinen Hinweis darauf, dass die Einnahme von Antioxidantien gesunde Menschen oder Patienten mit Krankheiten vor einem frühen Tod schützt", fasst Untersuchungsleiter Goran Bjelakovic von der Universitätsklinik Kopenhagen das Resultat zusammen.

Im Gegenteil: Die Einnahme von Vitamin A, Betakarotin und Vitamin E ging sogar mit einer erhöhten Sterblichkeit einher. Vitamin C und das Spurenelement Selen hatten ebenfalls keine positive Wirkung, schaden den Konsumenten aber auch nicht, wie Bjelakovic in der "Cochrane Database of Systematic Reviews" berichtet. Die "Cochrane Library" wertet regelmäßig die Studienlage zu bestimmten medizinischen Fragen sorgfältig aus.

Subject: Re: Vitaminpräparate wirken nicht lebensverlängernd
Posted by [pippo24](#) on Fri, 18 Apr 2008 09:30:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist ein ganz alter Hut.
Vitamin A sollte man eh nicht substituieren.
Die Kombination ACE ist bei Rauchern ungünstig und verfälscht somit das ergebnis.

Subject: Re: Vitaminpräparate wirken nicht lebensverlängernd
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 18 Apr 2008 09:44:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pippo24 schrieb am Fre, 18 April 2008 11:30Ist ein ganz alter Hut.
Vitamin A sollte man eh nicht substituieren.
Die Kombination ACE ist bei Rauchern ungünstig und verfälscht somit das ergebnis.

Vitamin A ist aber nur bei ganz hohen Dosen bei Rauchern schädlich.

Subject: Re: Vitaminpräparate wirken nicht lebensverlängernd

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 18 Apr 2008 09:50:46 GMT

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

Bzw. die gingen doch von 20 mg aus, oder pippo?

Wie kommt man bitte auf 20mg?

Subject: Re: Vitaminpräparate wirken nicht lebensverlängernd

Posted by [Wüstenmungo](#) on Fri, 18 Apr 2008 14:53:59 GMT

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

glockenspiel schrieb am Fre, 18 April 2008 11:11 <http://www.orf.at/ticker/286712.html>

Viele Menschen schlucken regelmäßig Vitaminpräparate in der Hoffnung, ihrem Körper damit Gutes zu tun. Von der Einnahme solcher Produkte profitieren allerdings lediglich die Hersteller, wie eine Auswertung von 67 Studien mit insgesamt fast 250.000 Teilnehmern zeigt.

"Wir fanden keinen Hinweis darauf, dass die Einnahme von Antioxidantien gesunde Menschen oder Patienten mit Krankheiten vor einem frühen Tod schützt", fasst Untersuchungsleiter Goran Bjelakovic von der Universitätsklinik Kopenhagen das Resultat zusammen.

Im Gegenteil: Die Einnahme von Vitamin A, Betakarotin und Vitamin E ging sogar mit einer erhöhten Sterblichkeit einher. Vitamin C und das Spurenelement Selen hatten ebenfalls keine positive Wirkung, schaden den Konsumenten aber auch nicht, wie Bjelakovic in der "Cochrane Database of Systematic Reviews" berichtet. Die "Cochrane Library" wertet regelmäßig die Studienlage zu bestimmten medizinischen Fragen sorgfältig aus.

dass die "günstigen" vitamintabs nichts bringen sollte mittlerweile bekannt sein (bioverfügbarkeit, zusammensetzung, enthaltene vitamine); die bringen nur dem hersteller was. ich jedenfalls futter weiter meine vitaminpillen, und bin der meinung, dass die was bringen, zumindest mir. gruß mungo

Subject: Re: Vitaminpräparate wirken nicht lebensverlängernd

Posted by [pippo24](#) on Fri, 18 Apr 2008 16:12:35 GMT

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

Jep so ist es.

Und man muss bei nems schon einiges beachten,damit sie richtig bzw. nicht kontraproduktiv wirken.

z.b NAC immer zusammen mit Vit C-dieser ist wieder günstig zusammen mit vit e weil sie sich gegenseitig recyceln usw..

Aber mann soll auch nicht mit antiox. nicht überschreiben weil sie tendenziel z.b das immunsystem schwächen usw..

da gibts ne menge die in solchen studien nicht beachtet werden,deswegen ist die aussage Vitamine bringen nix quatsch.

Genau so quatsch ist, wenn man denkt dass Vitamine einen für immer jung halten...

Subject: Re: Vitaminpräparate wirken nicht lebensverlängernd

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 18 Apr 2008 16:18:10 GMT

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

pippo24 schrieb am Fre, 18 April 2008 18:12Jep so ist es.

Und man muss bei nems schon einiges beachten,damit sie richtig bzw. nicht kontraproduktiv wirken.

z.b NAC immer zusammen mit Vit C-dieser ist wieder günstig zusammen mit vit e weil sie sich gegenseitig recyceln usw..

Aber mann soll auch nicht mit antiox. nicht überschreiben weil sie tendenziel z.b das immunsystem schwächen usw..

da gibts ne menge die in solchen studien nicht beachtet werden,deswegen ist die aussage Vitamine bringen nix quatsch.

Genau so quatsch ist, wenn man denkt dass Vitamine einen für immer jung halten...

Ich hatte das nur gepostet, weil ich es gerada sah. Wollte damit nichts werten.

pippo: sag mir nochmal, wieso sie vor Vitamin A bei Rauchern warnen, wenn sie das mit 20mg ansetzen? Das nimmt doch kein Mensch zu sich...

Subject: Re: Vitaminpräparate wirken nicht lebensverlängernd

Posted by [pippo24](#) on Fri, 18 Apr 2008 16:47:28 GMT

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

Zitat:pippo: sag mir nochmal, wieso sie vor Vitamin A bei Rauchern warnen, wenn sie das mit 20mg ansetzen? Das nimmt doch kein Mensch zu sich...

Du ich hab mir die Studie ehrlich gesagt gar net angeschaut Die Schlagzeile reicht mir schon...

Also Vit A soll bei Rauchern u.a Krebs fördernd sein.

Die Dosis ist hier sehr hoch angesetzt-also die studie ist einfach quatsch.Wie gesagt Vit A sollte man garnicht substituieren.

Zitat:Ich hatte das nur gepostet, weil ich es gerada sah. Wollte damit nichts werten.

Glocke ich finds doch gut wenn Du da "neue" Studien einstellst

Mich nervt halt nur immer die selbe leier-vor ein paar jahren waren vitamine ganz toll und jetzt plötzlich ganz schlecht...

(von der Presse sTudien usw.)

Ich hab da nix auf dich bezogen

Subject: Re: Vitaminpräparate wirken nicht lebensverlängernd

Posted by [Foxi](#) on Sat, 19 Apr 2008 06:33:12 GMT

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

<http://www.wallstreet-online.de/diskussion/1140567-1-10/kuen-stliche-vitamine-sind-ueberfluessig-wie-ein-kropf-ja-sogar-s-chaedlich>

meine Meinung

jeder Apfel ist Gesünder

Foxi

Subject: Re: Vitaminpräparate wirken nicht lebensverlängernd

Posted by [glockenspieler](#) on Sat, 19 Apr 2008 09:09:21 GMT

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

pippo24 schrieb am Fre, 18 April 2008 18:47Zitat:pippo: sag mir nochmal, wieso sie vor Vitamin A bei Rauchern warnen, wenn sie das mit 20mg ansetzen? Das nimmt doch kein Mensch zu sich... Du ich hab mir die Studie ehrlich gesagt gar net angeschaut Die Schlagzeile reicht mir schon... Also Vit A soll bei Rauchern u.a Krebs fördernd sein.

Die Dosis ist hier sehr hoch angesetzt-also die studie ist einfach quatsch.Wie gesagt Vit A sollte man garnicht substituieren.

Zitat:Ich hatte das nur gepostet, weil ich es gerade sah. Wollte damit nichts werten.

Glocke ich finds doch gut wenn Du da "neue" Studien einstellst

Mich nervt halt nur immer die selbe leier-vor ein paar jahren waren vitamine ganz toll und jetzt plötzlich ganz schlecht...

(von der Presse sTudien usw.)

Ich hab da nix auf dich bezogen

OK

Ja, nervt mich auch. Aber in der Studie selbst ging es um 20mg Vitamin A. Daher denke ich nicht, dass kleinere Dosen Rauchern schaden können.

Subject: Re: Vitaminpräparate wirken nicht lebensverlängernd

Posted by [Wüstenmungo](#) on Sat, 19 Apr 2008 13:40:56 GMT

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

Foxi schrieb am Sam, 19 April 2008 08:33

<http://www.wallstreet-online.de/diskussion/1140567-1-10/kuen-stliche-vitamine-sind-ueberfluessig-wie-ein-kropf-ja-sogar-s-chaedlich>

[stliche-vitamine-sind-ueberfluessig-wie-ein-kropf-ja-sogar-s-chaedlich](http://www.wallstreet-online.de/diskussion/1140567-1-10/kuen-stliche-vitamine-sind-ueberfluessig-wie-ein-kropf-ja-sogar-s-chaedlich)

meine Meinung

jeder Apfel ist Gesünder

Foxi

da steht ja auch künstliche vitamine... ich bevorzuge aus obst und gemüse extrahierte vitamine

Subject: Re: Vitaminpräparate wirken nicht lebensverlängernd
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 20 Apr 2008 15:19:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was is der unterschied?