

---

Subject: Sicherheit von Multivitaminen nicht ausreichend geklärt

Posted by [yellow](#) on Sat, 20 May 2006 18:48:27 GMT

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

---

US-Experten: Sicherheit von Multivitaminen nicht ausreichend geklärt

Artikel in der Onlineausgabe des Ärzteblatts (19.5.2006)

---

---

Subject: Re: Sicherheit von Multivitaminen nicht ausreichend geklärt

Posted by [tristan](#) on Sat, 20 May 2006 19:16:36 GMT

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

---

"Diese erfordern dann auch den gezielten Einsatz einzelner Vitamine und Mineralstoffe und keineswegs die unkritische Einnahme von Mischpräparaten, in denen alle vom Markt angebotenen Substanzen kombiniert sind. "

Da stimme ich zu. Viele Multies sind schlecht formuliert. Und vor allem die Dosierungen von den B Vitaminen meist völlig übertrieben.

Allerdings haben auch die Berichte aus dem Ausland in den meisten Fällen wirtschaftliche Hintergründe, was man besonders an dem Streit zwischen FDA und Organisationen wie z.b LEF sehen kann.

Da geht es nicht wirklich darum ob jetzt ein Stoff bewiesenermaßen gegen xy wirkt. Von Seiten der Hersteller sind natürlich Aussagen auch immer mit Vorsicht zu genießen und man sollte sich auf Produkte verlassen die gewissen Kontrollen unterzogen werden, was besonders bei vielen amerikanischen (und auch hier deutschen) Herstellern nicht der Fall ist.

Ich bin auch der Meinung dass man seinen Bedarf genau kennen sollte und sich mit allen möglichen Wirkungen auseinandersetzt bevor man etwas höherdosiert nimmt. Da die meisten das nicht machen und die hochdosierten NEMs leicht zugänglich sind halte ich es auch für gefährlich wenn man nur nach den Herstellerangaben geht.

Wenn man jedoch weiß was man tut, dann kann man gezielt Dinge verbessern, ohne dafür Medikamente einsetzen zu müssen.

Ig

---

---

Subject: Re: Experten...lol

Posted by [tino](#) on Sat, 20 May 2006 19:34:22 GMT

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

---

Experten die fremdländische Studien(z.b aus dem fernen Osten)ignorieren sind hier sicher gemeint.....

Zumindest Deutschland geht so vor,...und das in extremster Weise.

"Darunter befanden sich aber nur 63 Artikel, in denen die Wirkungen zur Vermeidung von chronischen Erkrankungen und Gesundheitsstörungen und die Sicherheit der Präparate wissenschaftlich angemessen untersucht wurden."

Was die für Angemessen befinden, muss und soll um Gottes Willen nicht allgemeingültig sein. Es zählen nicht nur Zahlen, sondern auch das Verständnis um Zellvorgänge, im Rahmen chronischer Erkrankungen, und rund um die Wirkung der Nahrungsergänzungen. Es sind ganz sicher mehr als 200 Artikel welche die Wirkung von Vitaminen und Antioxidantien, gut dokumentieren. Schade das mir z.z die Zeit zum Suchen fehlt.

"Dann müssten die Hersteller vor Markteinführung die Sicherheit und Wirksamkeit der Präparate in größeren Studien prüfen."

Das wäre mir natürlich auch recht.....ich hoffe nur man weiss das man das gesamte Antioxidative Netzwerk stabilisieren muss.....?

"Es dürfte deshalb dabei bleiben, dass es für die evidenzbasierte Therapie mit Vitaminen und Mineralstoffen nur wenige bewiesene Indikationen gibt."

Da siehst du das Gott bei der Hirnverteilung, diese Experten nicht grosszügig ausgestattet hat. Im Prinzip ist jeder degenerative Prozess eine Indikation für Micronährstoffe! Noch eher die Prävention diverser degenerativer Prozesse, hier schneidet sich das System ins eigene Fleisch, man züchtet Gebrechen weil man nicht versteht, oder nicht verstehen will wie man ihnen vorbeugen kann....man züchtet Gebrechen deren Träger man dann sozialverträglich ableben lassen möchte. Absurd und dumm ist das...hier in unserem Land nenne ich das moderne Nazi-Euthanesie!

"Eine nachgewiesene Wirkung gibt es laut der Expertengruppe nur in wenigen Bereichen."

Schlechte Brillen,...oder schlechte Brillenputztücher?

Von Multivitaminpackungen halte ich aber auch nichts...vieles hebt sich gegenseitig auf wenn es zusammen substituiert wird.

gruss Tino