

Nur zur Diskussion, Info, ohne eigene Meinung damit auszurücken:

"Tests zeigen: Nahrungsergänzungsmittel sind sinnlos  
Wirksamkeit von künstlichen Vitaminen ist wissenschaftlich nicht zu beweisen

Die wissenschaftliche Wirksamkeit künstlicher Vitamine und Mineralien ist generell nicht bewiesen, so die Experten des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL). Sie beurteilen Nahrungsergänzungsmittel meist als unnützlich, aber in der Regel wenigstens als unschädlich. Hauptverkaufsargument ist überwiegend der drohende Vitaminmangel - den allerdings haben in westlichen Zivilisationen höchstens Kranke oder Schwangere.

Ein Produkt, dessen Hauptbestandteil Silicium ist, halten die Fachleute für nicht besonders sinnvoll, weil es Krankheiten durch Siliciummangel in Deutschland gar nicht gibt. Das Prädikat "überflüssig" erhält auch die Noni-Frucht aus Hawaii, deren Saft in Deutschland teuer verkauft wird. Die sagenhaften Heilwirkungen dieser Frucht sind nur angedichtet und die heimischen Fruchtsäfte decken den Bedarf des Körpers durchaus ab.

Die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien, verwandeln Nahrung und Sauerstoff in Energie. Dabei werden allerdings auch die freien Radikale freigesetzt, die das Erbgut, die Zellwände und lebenswichtige Proteine angreifen. Vitamine schützen die Zellen, indem sie mit den freien Radikalen eine Verbindung eingehen und sie so unschädlich machen. Ein Mangel an Vitaminen würde also tatsächlich die Zellen schädigen. Als Verkaufsargument für Vitaminpräparate gilt derzeit, dass das Obst und Gemüse durch lange Transportwege und falsche Zubereitung Vitamine verlieren würde.

Doch das ist ein Irrtum, denn Analysen von Tomaten haben gezeigt, dass heutige Tomaten in etwa die gleiche Menge an Vitaminen und Spurenelementen wie vor 30 Jahren enthalten. Selbst Dosentomaten haben mindestens 80 Prozent der Vitamine von frischen Tomaten. Der Glaube, Obst und Gemüse seien wegen langer Lagerung, Verkochen oder schlechter Bodenqualität vitaminarm, ist also ein Irrglaube.

Laut Ernährungswissenschaftlern reichen 650 Gramm Obst und Gemüse pro Tag für die Gesundheit. Manche der heutigen Apfelsorten enthalten sogar dreimal mehr Vitamin C als Äpfel früherer Sorten. Die zahlreichen Vitamine und Pflanzenstoffe von Äpfeln vermögen sogar manchmal das Wachstum von Krebszellen zu verringern. Künstliches Vitamin C dagegen schafft das nicht. Hohe Dosen künstlicher Vitamine können sogar krank machen. Wenn etwa Raucher Beta-Carotin einnehmen, erhöhen sie sogar ihr Lungenkrebsrisiko."

"Vitamin C schützt nur Extremsportler vor Erkältungen

Vitamin C schützt generell nicht vor Erkältungen und lindert auch nicht deren Symptome. Mit diesem weit verbreiteten Irrglauben hat eine Studie eines australisch-finnischen Forscherteams aufgeräumt. Die Wissenschaftler analysierten dafür 55 Studien aus den vergangenen Jahrzehnten. Nur in sechs davon, bei denen die Probanden starken körperlichen Anstrengungen oder extremer Kälte ausgesetzt waren, zeigte sich ein Schutzeffekt des Vitamins. Bei Marathon-Läufern, Soldaten und Skifahrern sank die Erkältungsrate um 50 Prozent. Für Normalverbraucher ist hingegen die weit verbreitete Praxis, Vitamin C zur Vorbeugung einzunehmen, sehr fragwürdig, so die Forscher."

"Vitamin-E-Tabletten könnten zu Herzversagen führen  
Dieses Risiko besteht nur bei Patienten mit Diabetes oder Arterienverstopfung

Die Zufuhr von Vitamin E in großen Mengen kann bei manchen Menschen das Risiko von Herzversagen erhöhen, anstatt es zu verringern. Laut einer US-Studie, veröffentlicht im Journal der "American Medical Association", besteht dieses Risiko bei Patienten mit Diabetes oder Arterienverstopfung. Normalerweise wird Vitamin E als Verjüngungsmittel angepriesen, das Herzinfarkten und Krebs vorbeugen kann. Die Sicherheit und Wirkung einer hohen Zufuhr sind zuletzt vermehrt angezweifelt worden.

Die Studie wollte den Zusammenhang zwischen Vitamin-E-Konsum und Herzinfarkten sowie Krebs näher erforschen. Das Resultat, wonach kein positiver Effekt ersichtlich war, hatten die Mediziner nach eigenen Angaben erwartet. Die Möglichkeit des erhöhten Risikos für Herzversagen bei Diabetikern war indessen eine Überraschung, wie Eva Lonn von der "McMaster University" im kanadischen Hamilton mitteilte.

Sie plädierte für weitere Nachforschungen auf diesem Gebiet. Für die Studie wurden die Auswirkungen von Vitamin-E-Tabletten auf fast 40.000 Frauen untersucht. Darunter waren 7030 Patienten mit Diabetes oder Gefäßerkrankungen."

[www.3sat.de/nano](http://www.3sat.de/nano)

---

Subject: Re: Wieder etwas für die ANTI-NEM Fraktion  
Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 25 Sep 2007 18:45:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wieder ein Bericht der zeigt, dass für 90% der Leute NEMs=Vitamine heisst. Dass es noch Tausende andere NEMs gibt, wird da schnell übersehen.

Aber thx für die Info

---

Subject: Re: Wieder etwas für die ANTI-NEM Fraktion

Posted by [tino](#) on Tue, 25 Sep 2007 19:57:08 GMT

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

---

Glockenspiel.....ich wundere mich das gerade du so ein zerhaktes nicht originales Gestückerl,das nur einzelstudien beschreibt praesentierst?

Das machst du doch bestimmt um mich zu aergern,...hmmm?

Du solltest die anti NEM Fraktion umerziehen,...und nicht bestaerken

---

---

Subject: Re: Wieder etwas für die ANTI-NEM Fraktion  
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 25 Sep 2007 19:59:06 GMT

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

---

---

Subject: Re: Wieder etwas für die ANTI-NEM Fraktion  
Posted by [Observer](#) on Mon, 01 Oct 2007 20:38:23 GMT

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

---

Grundsätzlich bin auch ich der Meinung, dass NEMs nicht keine positive Wirkung haben. Der Grund ist, dass der Körper sich an die isolierten Stoffe gewöhnt und irgendwann verlernt diese aus der normalen Nahrung zu filtern. Dieses Phänomen gibt es z.B. bei Proteinen. Ein anderer Grund ist der, dass es nicht klar ist, ob isolierte Stoffe eine negative Langzeitwirkung haben. Hier möchte ich den Industriezucker anführen, in kleinen Mengen konsumiert hat er durchaus positive Wirkungen. In den Mengen und wie er heute konsumiert wird, führt er zu Karies.

Daher wäre ich vorsichtig mit der Langzeiteinnahme von NEMs.

---

---

Subject: Re: Wieder etwas für die ANTI-NEM Fraktion  
Posted by [stef84](#) on Mon, 01 Oct 2007 22:39:14 GMT

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

---

Observer schrieb am Mon, 01 Oktober 2007 22:38Grundsätzlich bin auch ich der Meinung, dass NEMs nicht keine positive Wirkung haben. Der Grund ist, dass der Körper sich an die isolierten Stoffe gewöhnt und irgendwann verlernt diese aus der normalen Nahrung zu filtern. Dieses Phänomen gibt es z.B. bei Proteinen. Ein anderer Grund ist der, dass es nicht klar ist, ob isolierte Stoffe eine negative Langzeitwirkung haben. Hier möchte ich den Industriezucker anführen, in kleinen Mengen konsumiert hat er durchaus positive Wirkungen. In den Mengen und wie er heute konsumiert wird, führt er zu Karies.

Daher wäre ich vorsichtig mit der Langzeiteinnahme von NEMs.

---

Wir reden hier von NEMs, nicht von Hormonen. Stichwort Anabolika. Da entsteht zum Beispiel das von dir angesprochene Phänomen.

Der Körper verlernt definitiv nicht, Proteine, Kohlenhydrate, Spurenelemente, Vitamine etc. aus der Nahrung zu filtern. Das ist ein chemischer Vorgang im Darm, das verlernt man schon nicht! Wie die angesprochenen Dinge verwertet werden, hängt von der Bioverfügbarkeit des jeweiligen Nahrungsmittels ab.

Eine "Upregulation" für Nahrung gibt es nicht! Wenn ja, könnte man da ein super Diät-Mittel herausbringen, wenn alle Kohlenhydrate und Fette nicht mehr verwertet werden würden!

---

Subject: Re: Wieder etwas für die ANTI-NEM Fraktion  
Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 02 Oct 2007 10:18:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Observer schrieb am Mon, 01 Oktober 2007 22:38 Grundsätzlich bin auch ich der Meinung, dass NEMs nicht keine positive Wirkung haben.

Also ne positive Wirkung?

Zitat:

Der Grund ist, dass der Körper sich an die isolierten Stoffe gewöhnt und irgendwann verlernt diese aus der normalen Nahrung zu filtern. Dieses Phänomen gibt es z.B. bei Proteinen.

An Proteine gewöhnen? Woran sollte sich der Körper gewöhnen? Meinst Du Enzyme, Hormone oder einfach grundsätzlich alle Proteine? Ich seh in der Aussage keinen Sinn.

Zitat:

Ein anderer Grund ist der, dass es nicht klar ist, ob isolierte Stoffe eine negative Langzeitwirkung haben.

Isolierte Stoffe welcher Art?

Zitat:

Hier möchte ich den Industriezucker anführen, in kleinen Mengen konsumiert hat er durchaus positive Wirkungen. In den Mengen und wie er heute konsumiert wird, führt er zu Karies.

Was hat denn jetzt Karies auch nur im entferntesten mit NEMs zu tun? Bakterien freuen sich über jede Art von Zucker...

---

Subject: Re: Wieder etwas für die ANTI-NEM Fraktion  
Posted by [chrisan](#) on Tue, 02 Oct 2007 10:44:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Die, 02 Oktober 2007 00:39 Observer schrieb am Mon, 01 Oktober 2007 22:38 Grundsätzlich bin auch ich der Meinung, dass NEMs nicht keine positive Wirkung haben. Der Grund ist, dass der Körper sich an die isolierten Stoffe gewöhnt und irgendwann verlernt

diese aus der normalen Nahrung zu filtern. Dieses Phänomen gibt es z.B. bei Proteinen. Ein anderer Grund ist der, dass es nicht klar ist, ob isolierte Stoffe eine negative Langzeitwirkung haben. Hier möchte ich den Industriezucker anführen, in kleinen Mengen konsumiert hat er durchaus positive Wirkungen. In den Mengen und wie er heute konsumiert wird, führt er zu Karies.

Daher wäre ich vorsichtig mit der Langzeiteinnahme von NEMs.

Wie die angesprochenen Dinge verwertet werden, hängt von der Bioverfügbarkeit des jeweiligen Nahrungsmittels ab.

... ja genau, man muss da ja auch ein bisschen differenzieren, denn das gleiche gilt für NEMs: die Bioverfügbarkeit ist nur bei qualitativer Nahrungsergänzung gesichert: Hier ist ja die Einnahme von künstlichen Vitaminen die Rede z.B. wird Vitamin C auf Ascorbin-Basis angeblich schlechter vom Körper aufgenommen, als die pflanzliche Form.

(Aber das ist ja nicht neues , -)

Da kann man leicht sagen, das bringt nichts ...

---

Subject: Re: Wieder etwas für die ANTI-NEM Fraktion

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 03 Oct 2007 05:48:39 GMT

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

1.) Es kommt auf die Bioverfügbarkeit drauf an.

Wenn die Studien an "Centrum" und wie dieser ganze 0815-Schnurz heißt, gemacht wurden, dann wundern mich die Studienergebnisse nicht.

Ich würde nur Bioverfügbare Vitamine und Mineralien kaufen. Meist aus den USA oder Holland.

Gute Vitaminprodukte werden idR nicht in Deutschland hergestellt. Ist LEIDER so!

2.) Was ich immer wieder lustig finde sind diese (dämlichen) Argumente, dass NEMs überflüssig wären, weil wir in unserer westlichen Welt "angeblich" ja keine Vitamin-Mangelercheinungen haben. Da ist mein Arzt aber komischerweise ganz anderer Meinung. Laut ihm habe ich ein extremes Vitamin & Mineraliendefizit!

Außerdem sollte man minimum nicht mit optimum verwechseln...

Und die DGE kann man sowieso vergessen

Meine Meinung.

---

Subject: Re: Wieder etwas für die ANTI-NEM Fraktion

Posted by [Hammerhaar](#) on Wed, 03 Oct 2007 06:01:13 GMT

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

Du bist einfach nur noch besserwisserisch.

Kaum ein Posting von dir mehr, in dem du nicht obergescheit daherfaselst.

Sorry, ist leider so.

---

---

Subject: Re: Wieder etwas für die ANTI-NEM Fraktion  
Posted by [Sssnake](#) on Wed, 03 Oct 2007 07:49:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vollkommen inhaltsleeres Gacksi. Und Dein "extremes Vitamin & Mineraliendefizit!" hat kein Arzt festgestellt, sondern irgendein selbsternannter Wunderwuzzi. Dein Hang zur Lüge ist schon ein bisschen pathologisch.

Und Dein Avatar ist sowas von peinlich, arm, schleimig und kriecherisch dass Dir die österreichische Staatsbürgerschaft entzogen werden müsste.

---

---

Subject: Re: Wieder etwas für die ANTI-NEM Fraktion  
Posted by [Hammerhaar](#) on Wed, 03 Oct 2007 08:49:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Ssnake:  
Über dein Posting musste ich lachen.  
Danke

---

---

Subject: Re: Wieder etwas für die ANTI-NEM Fraktion  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 03 Oct 2007 23:18:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sssnake schrieb am Mit, 03 Oktober 2007 09:49Vollkommen inhaltsleeres Gacksi. Und Dein "extremes Vitamin & Mineraliendefizit!" hat kein Arzt festgestellt, sondern irgendein selbsternannter Wunderwuzzi. Dein Hang zur Lüge ist schon ein bisschen pathologisch.

Und Dein Avatar ist sowas von peinlich, arm, schleimig und kriecherisch dass Dir die österreichische Staatsbürgerschaft entzogen werden müsste.

Deutschland ist das Land der Heilpraktiker!  
HOCH lebe Deutschland!

Und nein mein lieber Sssnake, derjenige der mir das hohe Mineraliendefizit diagnostiziert war, war definitiv ein Arzt.  
Aber DU weißt das natürlich besser.

---

---

Subject: Re: Wieder etwas für die ANTI-NEM Fraktion  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 03 Oct 2007 23:21:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hammerhaar schrieb am Mit, 03 Oktober 2007 10:49@Ssnake:  
Über dein Posting musste ich lachen.  
Danke  
Ich auch

---