

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 23. Januar 2020

Die Vorteile einer Vitaminerganzung sind real

Leitartikel von Ralph K. Campbell, MD und Andrew W. Saul

(OMNS 23. Januar 2020) Vielleicht ist der einzige Vorteil des Älterwerdens, dass man zurückblicken kann und sieht, was funktioniert hat und was nicht. Das Wissen um schwere Vitaminmangel-erkrankungen ist ein Beispiel dafür, wie man auf die harte Tour lernt. Die Verbindung von Vitamin B1 (Thiamin) mit Beriberi war vielleicht das erste Beispiel für die Folgen der Veredelung eines Lebensmittels. Die Krankheit wurde dadurch ausgelöst, dass die unansehnliche äußere Schale des Reiskorns, die das Thiamin enthielt, weggemahlen wurde. Kein Medikament konnte dieses fehlende, lebenswichtige "Amin" ersetzen. So kamen die "Vitamine" zu ihrem Namen.

Die 1930er Jahre

In den fruhlen 1930er Jahren wurden weitere dieser lebenserhaltenden Substanzen isoliert und ebenfalls als Vitamine bezeichnet. Es wurden zahlreiche Studien durchgeführt, um festzustellen, welche Vitamine in welchen Lebensmitteln enthalten waren, und sie wurden später als Nahrungsergänzungsmittel hergestellt. Die Öffentlichkeit schien begierig zu sein, mehr zu erfahren; Vitamine waren ein sehr beliebtes Thema. Das Allgemeinwissen ging über das hinaus, was den meisten Medizinstudenten vermittelt wurde. In jüngster Zeit wird diese Unzulänglichkeit in der Ernährungsbildung der Medizinstudenten erkannt und korrigiert.

Die Nachkriegszeit

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs kam es zu einer großen Veränderung: Viele neue Medikamente wurden auf den Markt gebracht. Medikamente sind so konzipiert, dass sie eine bestimmte biologische Reaktion entweder verstärken oder hemmen. Vitamine, die als notwendige Kofaktoren für viele Enzyme fungieren, tun dies ebenfalls. Der Unterschied besteht darin, dass ein Medikament auf eine bestimmte Wirkung abzielt, während ein Nährstoff im Zusammenspiel mit anderen Nährstoffen wirkt. Daher kann es schwierig sein, gute oder schlechte Ergebnisse einem einzelnen Nährstoff zuzuordnen. Aber sowohl Medikamente als auch Vitamine funktionieren nach dem Prinzip, eine ausreichende Menge zu verabreichen, um die gewünschte Wirkung zu erbringen.

Dosierung

Unzureichende Mengen eines Medikaments oder Vitamins führen nicht zum gewünschten Ergebnis. Wie Dr. Abram Hoffer sagte, führen weder 500 Einheiten eines Antibiotikums noch 500 Milligramm Vitamin C zum Erfolg. In fruhlen Studien, die angeblich "beweisen" sollten, dass Vitamin C wertlos ist, wurden zu geringe Mengen verwendet, um irgendeinen Wert zu haben. Linus Pauling und andere Forscher haben dasselbe gesagt: Wenn man ein Haus bauen will, muss man sicher sein, dass man

genügend Ziegel hat. Dies ist die Grundlage für die Prävention und Behandlung mit Megavitaminen.

Beta-Karotin

Erstaunlicherweise behaupten einige immer noch, dass Vitaminpräparate schädlich sind. Sie berufen sich oft auf eine grässliche "Studie" aus dem Jahr 1994, in der behauptet wurde, dass Beta-Carotin Lungenkrebs verursacht. Sie begann mit der Feststellung, dass Beta-Carotin schlechtes Zeug ist. Als ob dies garantiert werden sollte, wurden in der Studie langjährige Raucher als Probanden eingesetzt. Es ist allgemein bekannt, dass Rauchen aufgrund der krebserregenden Wirkung von Tabaktee eine direkte Ursache für Lungenkrebs ist. Einem Vitamin die Schuld zuzuschreiben, obwohl unzählige Studien belegen, dass Beta-Carotin vorbeugend wirkt, ist unsinnig. [1]

Dr. Abram Hoffer, hat darauf hingewiesen, dass

"Bei dieser Gruppe starker Raucher ist es sicher, dass ein großer Teil bereits an Krebs erkrankt war. . . Die Beta-Carotin-Gruppe rauchte ein Jahr länger als die Nicht-Beta-Carotin-Gruppe. . . Wie signifikant ist ein Jahr mehr starken Rauchens für die Erhöhung der Anzahl fortgeschrittener Lungenkrebsfälle? Die Autoren diskutieren dies nicht."

Obwohl der Kommentar von Dr. Hoffer sowohl in einer medizinischen Fachzeitschrift [2] als auch im *Townsend Letter for Doctors* [3] veröffentlicht wurde, haben ihn nur wenige Ärzte gesehen. Vielleicht sind zu viele Ärzte zu beschäftigt, um zu lesen. Alle Ärzte sind dadurch gehemmt, dass sie für jeden Patienten nur sehr wenig Zeit zur Verfügung haben und außerdem viel zu viel Zeit am Computer verbringen, weil sie Aufzeichnungen führen müssen auf Anordnung von Versicherungen und Behörden.

Ärzte müssen der Vitamintherapie gegenüber aufgeschlossen sein. Wir sollten den Fehler vermeiden, den viele Politiker begehen: *Wer nicht mit mir übereinstimmt, ist mein Feind.* Gute Medizin sollte zumindest die andere Seite anhören und prüfen.

*(Wir bedauern, mitteilen zu müssen, dass der OMNS Mitwirkende Redakteur und pensionierter Kinderarzt Dr. Ralph Campbell im Alter von 92 Jahren verstorben ist. Dieser bisher unveröffentlichte Leitartikel wurde von OMNS-Chefredakteur Andrew Saul vervollständigt. Beide sind Mitautoren von *The Vitamin Cure for Children's Health Problems* (Die Vitamin-Kur für die Gesundheit von Kindern) und *The Vitamin Cure for Infant and Toddler Health Problems* (Die Vitamin-Kur für die Gesundheit von Säuglingen und Kleinkindern)).*

Referenzen:

1. Saul AW. Which kills smokers: "Camels" or carrots? Are smokers getting lung cancer from beta-carotene? *Orthomolecular Medicine News Service* 2008. 4:23, Nov 18.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n23.shtml>

2. Hoffer A. The Finnish antioxidant and lung cancer study. *J Orthomolecular Med* 1994. 9:2, 67-70.

<http://orthomolecular.org/library/jom/1994/pdf/1994-v09n02-p067.pdf>

3. <https://www.tldp.com/Indices/96authr.htm>

Außerdem: <https://www.townsendletter.com/Oct2007/EDvitaminwar1007.htm>

Ernährungsmedizin ist orthomolekulare Medizin

Die orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung

von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

Redaktioneller Prüfungsausschuss:

(please see at end of the original english version)
(bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach).

(Übersetzt mit DeepL.com, v16n03, GD)