

Ein Beitrag vom WDR vom 29.04.2013 voll auf Linie von DGE und BfR:

[http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/der\\_gesundmacher/videodergesundmachervitamineundmineralealsnahrungsergaenzungsmittel100\\_tag-29042013.html](http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/der_gesundmacher/videodergesundmachervitamineundmineralealsnahrungsergaenzungsmittel100_tag-29042013.html)

Hier ein paar „Wahrheiten“ der DGE aus diesem „wertvollen“ Beitrag zur Gesundheitsaufklärung. Dabei ist der Chef der DGE der wichtigste „Kronzeuge“ gegen die „gefährlichen“ Mikronährstoff-supplemente:

- 01:45: 250.000.000 € Umsatz für Nahrungsergänzung – Wo bleibt die Angabe über Milliardenumsätze mit Medikamenten mit zum Teil erheblichen Nebenwirkungen?
- 03:23: Vitamin A-Z – deutsche Produkte sind entsprechend den DGE-Vorgaben (höchstens das Dreifache) orthomolekular unterdosiert und damit überteuert
- 03:45: Mikronährstoffe als Brausetablette aus dem Discounter – minderwertig, unterdosiert und überteuert – hoher Bestandteil an nutzlosen Beistoffen
- 07:15: neutrales Abendessen? – Auf Grund der Bestandteile Weißmehl, Fleisch, Käse und wenig Gemüse überwiegt der saure Anteil und es ist mikronährstoffarm – also eindeutig ungesund
- 09:35: Hoch dosierte Mikronährstoffe sind Medikamente? Hier wird die Eigenverantwortung der Menschen für ihre Gesundheit erheblich beschnitten und den Ärzten übertragen. Neben Deutschland gibt es nur wenige Länder, die dermaßen restriktiv sind. Zudem liegen die „hoch dosierten“ NEM unterhalb orthomolekularer Höchstgrenzen. Die DGE-Werte sind einfach nur lächerlich und haben mit optimaler Gesundheitsvorsorge nichts gemein.  
Nach dieser Lesart braucht jeder Mensch, der sich 10 - 20 min. in die Sonne legt (Ganzkörper), ein ärztliches Rezept, da die Haut in dieser Zeit ca. 20.000 IE produziert. Was für ein Irrsinn!!!  
  
Statt Hersteller von orthomolekularen Supplementen (hohe Qualität) mit Strafen zu drohen, sollte unser Staat lieber Studien mit Mikronährstoffen unterstützen und finanzieren.
- 13:06: Keine Wirkung – diese Aussage ist richtig, da die deutschen Produkte viel zu schwach dosiert sind und damit nur Geldschneiderei sind
- 13:52: 20 µg (800 IE) Vitamin D sind ausreichend gegen Osteoporose – wo lebt dieser Mensch nur?
- 14:07: Besser raus in die Sonne – im Winter produziert die tief stehende Sonne kein Mikrogramm Vitamin D, da die UV-B-Strahlung fehlt und die Speicherzeit beträgt nur drei Monate. Wovon lebt der Körper im Rest des Winters? Damit ist extremer Vitamin-D-Mangel vorprogrammiert.
- 14:15: Wieso brauchen Schwangere kein zusätzliches Vitamin D? Vitamin-D-Mangel bei der werdenden Mutter fördert Autismus beim Kind. In den USA gibt es bereits Empfehlungen für Vitamin-D-Supplementierung bei Schwangeren. Aber doch bitte nicht in Deutschland!? Da sind Gottlob unsere Pharmalobbyisten und die DGE mit ihrem Chef vor.
- 15:52: Vitamin C mehr als ein Gramm verursacht Nierensteine? – Das ist schon längst widerlegt!
- 17:20: Tagesempfehlung nach DGE hoch angesetzt und tatsächlicher Bedarf weit darunter - Märchenstunde pur; Die Kommentatorin sollte sich mal mit Burgersteins Handbuch Nährstoffe vertraut machen.
- 20:24: Grenze NEM bei Vitamin D in Deutschland = 1.000 IE – Der aktuelle Wert müsste eigentlich 2.400 IE sein, da DGE 800 und damit die Grenze bei 3 x 800 liegt. Wieso diese zusätzliche

Beschränkung bei diesem äußerst wichtigen Vitamin/Hormon?

Tiere dagegen darf man nach der Arzneimittelverschreibungsverordnung – AMVV (20.05.2012) mit 10.000 IE rezeptfrei „vergiften“!

- 21:00: 5.000 IE Vitamin D viel zu viel – Selbst die Schulmedizin gesteht ein, dass eine Dauer-supplementierung mit 10.000 IE als vollkommen unbedenklich einzuschätzen ist – das ist Panik-mache pur.  
Mit diesen 10.000 IE wird ein idealer 25D-Spiegel von ca. 60 ng/ml erreicht – also Gesundheit pur!!!  
Bei Überdosierung, also mehr als 1.000 IE, drohen Osteoporose, Nierenschäden und Hyperkalzämie – Wo hat dieser Doktor nur seine Weisheiten her.
- 27:06: Empfehlung Apotheke und Drogerie mit einheimischen Firmen – wie bereits gesagt meis-tens minderwertig/unterdosiert und überteuert
- 27:31: Vorsicht vor ausländischen Präparaten? – die besten Präparate (orthomolekular dosiert und oft natürlichen Ursprungs) kommen z.B. aus den USA und nicht aus Deutschland
- 28:20: Diese Ernährung ist garantiert nicht gesund und versorgt den Körper nicht mit den notwen-digen Mikronährstoffen
- 29:05: Das nächste Märchen – Mikronährstoffsupplemente sind nur Placebos – bei den deutschen unterdosierten Produkten könnte es sogar stimmen
- 40:50: Seit wann ist den Fluorid ein Mikronährstoff? Fluorid wirkt im Körper toxisch! Es ist nicht krankheitsrelevant (keine Krankheit beruht auf Fluoridmangel) und damit ist es im Körper voll-kommen überflüssig, weil hoch giftig!
- 41:38: Zu wenig Vitamin D über die Nahrung? Darüber sind nur rund 10 % möglich, der Rest muss über die Sonne kommen oder Supplemente. Hier ist der Hinweis darauf richtig, aber der niedrige Bezugswert (20 µg) falsch.
- 42:20: Bisschen Vitamin-D-Mangel bei einem Wert von 17.5 ng/ml? - Das bezeichnet die fort-schrittliche Medizin schon als erheblichen Mangel, da der gesunde Bereich erst bei 40 ng/ml be-ginnt.
- 42:55: Ein Glas Saft ersetzt eine Portion Obst – Falsch!! – Saft kann niemals frisches, naturbelas-senes Obst ersetzen, da Saft raffinierte Nahrung ist und viel zu schnell verdaut wird (Fruchtzu-cker!!!).
- 43:22: NEM sollen die gesunde Nahrung nicht ersetzen sondern ergänzen, so wie es der Name auch sagt.
- 43:37: Gute Supplemente aus den USA enthalten auch wichtige sekundäre Pflanzenstoffe im Ge-gensatz zu den wertlosen „Brausetabletten“ aus dem Supermarkt, die zudem meistens synthetisch sind.

Insgesamt ein „wertvoller“ Beitrag für die Gesundheit!

Die meisten Supplemente wären nur dann nicht erforderlich, wenn wir uns überwiegend vegan (90 – 95 %) und maximal naturbelassen ernähren würden.

Eine der großen Ausnahmen ist Vitamin D, da es hauptsächlich durch UV-B-Strahlen auf die Haut produziert wird und in unseren Breiten objektiv nicht ausreicht, insbesondere im Winter. Hier sind Supplemente obligatorisch.