



Negative Presseberichte zu Vitaminpräparaten

In jüngster Zeit sind in verschiedenen Medien (v.a. Zeitungen) negativ behaftete und verallgemeinernde Beiträge zu Vitaminen und Vitaminpräparaten publiziert worden.

Derartige Berichte können bei den Konsumentinnen und Konsumenten zu Verunsicherung führen, da ein medizinischer Laie weder die Möglichkeit hat, das Original einer wissenschaftlichen Studie einzusehen, noch das Fachwissen besitzt, diese objektiv zu beurteilen.

Negativberichte sind generell medienwirksamer als positive Aussagen. Tatsache ist: Den negativen Studien steht eine überaus grosse Anzahl an qualitativ hochstehenden Mikronährstoff-Studien mit positiven Ergebnissen gegenüber. Es ist bedauerlich, dass diese nur einem kleinen Kreis interessierter Fachpersonen vorenthalten bleiben und bei den Konsumenten durch die einseitige Berichterstattung Ängste geschürt werden, die ihnen den Zugang zu einer natürlichen Therapiemethode verwehren. Wir von Burgerstein betrachten es als unsere Kernaufgabe, die laufend publizierten wissenschaftlichen Studien genau zu prüfen und die Erkenntnisse in unsere Produkte einfliessen zu lassen. Selbstverständlich analysieren wir die Studien mit negativen Resultaten besonders genau. Es ist unser oberstes Credo, unseren Kunden nur wirksame und ungefährliche Produkte zur Verfügung zu stellen. Auf diesem Qualitätsstandard bauen wir seit 30 Jahren.

Bedauerlicherweise beziehen sich die Medienbeiträge häufig auf Einzelstudien, welche nur eine beschränkte Aussagekraft für eine allgemeine Nutzen-/Risikoabwägung von Mikronährstoffen besitzen.

Folgende Faktoren können die Aussagekraft von Studien verfälschen:

- Wenn in einer Studie nicht die natürliche, in der Nahrung vorkommende Form eines Vitamins, sondern eine davon abweichende, synthetische Form, eingesetzt wird, ist das Resultat nur sehr beschränkt aussagekräftig (z.B. synthetisches Vitamin E, dl-alpha-Tocopherol, besitzt bezüglich Wirkungen und Nebenwirkungen nicht die gleichen Eigenschaften wie natürliches Vitamin E).
- Bei sogenannten Meta-Analysen, welche eine grosse Anzahl Studien mit demselben Studienziel zusammenfassen und vergleichen, werden oft völlig unterschiedliche Dosierungen und Untersuchungszeiträume miteinander verglichen
 - Beispiel: Vitamin C zur Vorbeugung von Infekten. In den Studien wurden Vitamin C-Dosierungen zwischen 100 – 2000 mg / Tag (Faktor 20!) und Anwendungs-Zeiträume zwischen 1 Woche und 1 Jahr (Faktor 50!) für dieselbe statistische Auswertung verwendet. Bei solchen methodischen Fehlern würden sich auch für die Anwendung von Schmerzmitteln bei Kopfschmerzen kaum signifikante Wirksamkeits-Belege ergeben!
- Resultate von Studien an Risikogruppen (wie beispielsweise an Rauchern oder stark übergewichtigen Menschen) sind nicht auf die Allgemeinheit übertragbar.
- In einigen der Studien wurden Einnahmemengen und Effekte lediglich durch Befragung der Studienteilnehmer ermittelt. Solche Werte beruhen auf subjektiven Beobachtungen und sind entsprechend mit Fehlern und Unsicherheiten verbunden, weil sie vom Gedächtnis der Teilnehmer und der Qualität der Fragen abhängen. Es wird beispielsweise nach der Einnahme von Supplementen gefragt. Dabei wird aber nicht differenziert, welche Qualität die in den verschiedenen Präparaten enthaltenen Nährstoffe haben und in welcher Dosierung sie enthalten sind.
- Bei Studien, welche sich über einen langen Zeitraum erstrecken, können zudem viele weitere für das Ergebnis relevante Einflüsse (Krankheiten, Einnahme von



Medikamenten, besondere Belastungen, Lebensstil, Einnahmезuverlässigkeit) nicht berücksichtigt werden. Die Resultate sind entsprechend ungenau.

- Weiter fehlt oft die Bestimmung des Versorgungsstatus der Studienteilnehmer vor der Verabreichung der Mikronährstoffe. Bei einem gut versorgten Organismus ist eine zusätzliche Verabreichung eines Mikronährstoffes nicht zwingend mit positiven Effekten verbunden. Ein gutes Beispiel sind Selen-Studien in den USA. Die Böden in den USA sind im Unterschied zu Alpenländern oft sehr selenreich. Dies ergibt eine völlig andere Ausgangslage für Studien, da die Selen-Blutwerte von Amerikanern im Durchschnitt viel höher sind und Selen-Mängel weniger häufig vorkommen.
- Unberücksichtigt bleibt bei Studien ausserdem oft die Tatsache, dass die Wirkung vieler Mikronährstoffe erst im Zusammenspiel mit anderen Nährstoffen zum Tragen kommt. Bei alltäglichen gesundheitlichen Problemen und Volkskrankheiten liegt selten nur ein einziger Mangel vor.
- Häufig wird im Zusammenhang mit der Berichterstattung über negative Studien die Aussage gemacht, dass eine „übermässige“ Einnahme von Vitaminen schädlich sei. Was heisst „übermässig“? Dieser Begriff ist verallgemeinernd und unpräzise. Tatsache ist, dass der Mikronährstoffbedarf eines jeden Einzelnen sehr unterschiedlich ist. Dieser hängt ab vom Lebensstil und den aktuellen Lebensumständen, den Ernährungsgewohnheiten, dem Gesundheitszustand sowie der Medikamenteneinnahme. Die präventive Einnahme von Mikronährstoff-Präparaten im Nahrungsergänzungsbereich ist in jedem Fall ungefährlich. Der Einsatz hochdosierter Einzelsubstanzen zu therapeutischen Zwecken braucht eine fachmännische Beratung, damit die individuellen Faktoren richtig gewichtet werden.
- Therapeutisch dosiert wirkt ein Vitamin wie ein Arzneimittel und nicht mehr als „Vitamin“. Dabei ist stets – wie bei einem Arzneimittel – das Nutzen-Risiko-Verhältnis abzuschätzen. Dieses Verhältnis liegt bei Mikronährstoffen in aller Regel günstiger als bei körperfremden Arzneimitteln.

Dass Vitamine lebenswichtig sind und im Idealfall in Form von (unbelasteten) Nahrungsmitteln zugeführt werden sollten, ist nichts Neues. Auch ist es eine Tatsache, dass der unkontrollierte Konsum von Supplementen nicht sinnvoll ist. Burgerstein plädiert aus genau diesen Überlegungen für eine gute Basisversorgung mit möglichst natürlichen Mikronährstoffen, um Mängeln vorzubeugen und erst dann gezielt zu höher dosierten Einzelnährstoffen zu greifen, wenn eine Mangelsituation aufgrund von Symptomen oder Laborwerten offensichtlich geworden ist.

Die richtige Anwendung von Mikronährstoffen ist nicht immer einfach. Um den grösstmöglichen präventiven oder therapeutischen Nutzen zu erzielen, ist eine Beratung durch gut ausgebildete und am Thema interessierte Fachleute (Arzt, Apotheker, Drogist, Heilpraktiker) sehr wichtig. Wir empfehlen entsprechend die Produkte im Fachhandel zu kaufen.

Wir danken Ihnen für Ihre differenzierte Auseinandersetzung mit Pressemeldungen und das entgegengebrachte Vertrauen.

Günter Konrad
Geschäftsführer

Hugo Schurgast
Wissenschaftlicher Leiter

8. November 2011