

# Jetzt oft an dieser Stelle: Die Sport, Glück und Gesundheitskolumne von Dr. Ulrich Strunz



**Dr. Ulrich Strunz:**

## **Vitamine? Europa blamiert Deutschland**

Und zwar bis auf die Knochen. Natürlich war es schon immer so, dass Deutschland alles besser wusste. Dass wir die Wahrheit gepachtet haben. Und für dieses "wir" haben wir deutsche Behörden geschaffen. So das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), deren Beamten uns sagen, wie wir unser Leben zu gestalten haben.

Kam die Globalisierung. Peinlich. Da sickert doch plötzlich ausländisches Wissen durch deutsche Grenzen. Verdirbt unseren Beamten den ganzen Spaß. Wenn Sie einmal die unten stehende Tabelle studieren, verstehen Sie, weshalb eine ganze Behörde, ein Bundesbehörde derzeit einen knallroten Kopf hat. (denk ich mir: hoffentlich).

Die haben uns seit Jahrzehnten Angst gemacht und erzählt, wie gefährlich Vitamine sind. Dass wir strenge Grenzen einhalten müssen. Die Welt hat uns immer ausgelacht. Und jetzt lacht sie uns leider, leider auch für Beamte nicht mehr wegwischt offiziell aus.

Dazu die Fakten (zusammengestellt natürlich von Andreas Jopp):

Ich laufe seit 26 Jahren, seit 20 Jahren Marathon und mehr! Nicht so schnell wie der Doc, aber schneller als der Durchschnitt. Trotz des Jahr für Jahr hohen Laufumfangs, musste ich immer genau auf mein Gewicht achten. Seit 4 Jahren ernähre ich mich nach Dr. Strunz, habe noch einmal 8 kg abgenommen und halte mein Gewicht! Will sagen: Weg mit den Kohlenhydraten! Das war mein Problem! Pastaparty vorm Marathon – so einen Unsinn mache ich nicht mehr! Und ich laufe mit Mitte 50 besser als mit Mitte 30!

Das Prinzip dahinter ist doch denkbar einfach: Sport ist eben nicht nur der Wettkampf. Sport ist auch das Training. Und zwar in der Hauptsache. Das ganze Jahr trainieren wir für die 2 oder 3 oder 4 Wettkämpfe. Haben bisher aber beides in einen Topf geschmissen.

Der junge Mann, Mitte 50, hat heute verstanden: Am Wettkampftag brauche ich Kohlenhydrate. Aber in den übrigen langen Monaten sollte ich sie als Luxusartikel betrachten. Luxus! Mit Bedacht gezielt genossen.

Und selbst das muss nicht stimmen: Sitzt mir gestern gegenüber ein etwas älterer Herr. Ende 50. Braungebrannt, schmal, blitzende Augen, erst 18 mal Ironman ... Er hätte am Vortag einen Skimarathon in vollen Zügen genossen. 55 Kilometer. In 3:15 h. 15 Minuten schneller als im Vorjahr. Und in diesen 3:15 h hätte er genau 2 Schluck Cola zu sich genommen. Und nicht, so wie früher, immer wieder ein Kohlenhydratgel, eine magendrückende Banane etc.

Noch nie sei es ihm so gut gegangen wie bei diesem Lauf. Bemerkenswerte Aussage eines 18-fachen Ironman.

## Fettlösliche Vitamine

Vitamin	Oberer sicherer Bereich nach EFSA (Europa)	Deutscher Alleingang des BfR. Obergrenze für Nahrungsergänzungsmittel
A	3000 µg	400 µg
D	50 µg	5 µg
E	300 mg	15 mg
Beta Carotin	Zu wenige Daten	2 mg

## Wasserlösliche

C	Keine Obergrenze definiert	225 mg
B1	Keine Obergrenze	4 mg
B2	Keine Obergrenze	4,4 mg
B3 Nicotinamid	900 mg	17 mg
B6	25 mg	5,4 mg
B7 (Biotin)	Keine Obergrenze	18 mg
B9 (Folsäure)	1000 µg	400 µg
B12	Bis 5000 µg keine nachteiligen Wirkungen	3-9 µg

Meine höfliche Bitte: Schicken Sie mir in Zukunft nicht mehr die üblichen Briefe mit der üblichen Frage: Wie können Sie, Dr. Strunz, solche Überdosen an Vitaminen empfehlen. Das Wort Überdosen lässt mich immer zusammenzucken. Jetzt wissen Sie weshalb.

Hallo Leute! Aufwachen!

### Wer kämpft gegen Vitamine?

Da lese ich soeben eine hübsche Zusammenfassung amerikanischer (nicht deutscher!) Studien über Vitamine und Herzinfarkt. Der Text ist so elegant geschrieben, dass ich ihn wörtlich wiedergebe:

Die MONICA-Studie der Weltgesundheitsorganisation, an der 16 europäische Länder teilnahmen, kam zu ähnlichen Resultaten: In 87% der Fälle konnte man das Herzinfarkttrisiko mit zu niedrigen Vitamin-E- und -C-Werten im Blut in Verbindung bringen. Weitere Studien zeigten: Niedriges Vitamin C und Beta-Carotin im Blut führen zu einem 4,2fachen Anstieg des Schlaganfallrisikos.

Zwei Harvard-Studien an 87.000 Krankenschwestern über acht Jahre und an 40.000 Ärzten zeigten: Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann um 41% gesenkt werden, wenn 100 bis 200 mg Vitamin E täglich gegeben wurden. Vitamin-E-Einnahmen über 200 mg zeigten dabei die beste Risikominderung. Die Sterbehäufigkeit sinkt um circa 34%.

Eine 1996 ausgewertete Studie mit 2.200 Patienten der Cambridge University zeigt, dass die Risikominderung bei schon bestehenden Herzerkrankungen gegen einen erneuten Herzinfarkt mit 400-800 mg Vitamin E um 75% gesenkt werden kann. Diese Studien rückten Vitamin E in das Zentrum der therapeutischen Maßnahmen zur Senkung des Herzinfarkttrisikos. Sie lassen keine Wünsche über Beobachtungszeitraum, Patientenzahl, Studienzentrum oder Publikationsort offen.

Eine Auswertung für die US-Regierung (Practon-Studie) errechnete, dass durch die zusätzliche Einnahme von Vitamin C und E Einsparungen von 8 Milliarden US-Dollar bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erzielen sind.

## **Herrlich!**

Wenn ein Mensch Mitte 50 besser als mit Mitte 30 läuft und er sich daran freut ... dann strahlt doch auch mein Herz. Da hat wieder ein Mensch verstanden, dass das Lebensglück erstens machbar ist und zweitens in uns selbst liegt. Und weil der Brief so wunderschön ist, noch einmal komplett (aus dem Forum):

Vitamine sind keine Alternativmedizin, sondern funktionieren auf naturwissenschaftlich-nachprüfbare Weise und sind somit Teil der Schulmedizin.

Diese Tatsachen standen schon vor 10 Jahren fest. Patienten mit Herzkrankheit können also einen Herzinfarkt zu 75% verhindern. Mit Vitamin E. Was glauben Sie, was die Chefs der großen Pharmafirmen denken, die Cholesterinsenker für Milliarden Dollar pro Jahr verkaufen. Gegen Herzinfarkt. Mit deutlich schlechterem Ergebnis. Ich weiß was die tun: Die investieren Geld.

Vielleicht ahnen Sie jetzt, warum Sie in letzter Zeit so merkwürdig negative Kommentare über Vitamine gelesen haben. Alles Resultate von merkwürdigen Studien, die schon ein mittelmäßiger Medizinstudent durchschaut.

Quelle: Natürlich wieder Andreas Jopp, einer der besten Vitaminkenner Deutschlands. In seinem hochspannenden Büchlein "Aminosäuren und Hormone in der HIV-Therapie".