



## Die Natur hilft – Vitamine



Jeder kennt sie und jeder glaubt zu wissen, wie wichtig sie sind: Vitamine. Und sie sind natürlich lebenswichtig; allerdings gilt auch – gerade für synthetisch hergestellte – Vitamine: Mehr ist nicht immer günstig. In den vergangenen Jahren wurde häufig kritisch über Vitaminpräparate berichtet und dies wohl aus gutem Grund: In langjährigen Studien haben sich vor allem Vitamin A, E und C als spärlich wirksam gegen Zivilisationskrankheiten wie Herzkrankheiten oder Krebs erwiesen. Teilweise konnte sogar aufgezeigt werden, dass einige Präparate mitunter das Sterberisiko erhöhten. Ganz aktuell ist die Debatte über Vitamin D. Angeblich sei ein Großteil der Bevölkerung chronisch unterversorgt; Vitamin D schütze aber womöglich gegen Herzkrankheiten, Diabetes, Krebs oder auch Multiple Sklerose. Jedoch stehen hier Nachweise aus und zudem gibt es keine Anhaltspunkte, welche Dosis der menschliche Körper für eine solche Prophylaxe braucht. Im Mai 2012 veröffentlichte die Universität Kopenhagen eine erstaunliche Studie: Eine knappe Viertel Million Menschen wurden in Bezug auf Vitamin-D-Gehalt im Blut und damit zusammenhängender Langlebigkeit untersucht. Wenig überraschend war bei der Auswertung, dass ein Vitaminmangel die Sterblichkeit auf das 2,31fache erhöhte. Völlig neu war jedoch die Erkenntnis, dass ein erhöhter Vitamin-D-Spiegel zu einem vorzeitigen Tod führen kann – die Süddeutsche Zeitung berichtete.

### Unser Tipp: Vitamine natürlichen Ursprungs

Erfahrungsgemäß glauben einige Menschen, dass synthetisch hergestellte Vitamine dieselbe chemische Struktur aufweisen wie ihr natürliches Pendant. Das stimmt nicht immer. Beim künstlichen Vitamin E beispielsweise sind die strukturellen Unterschiede zum natürlichen nur minimal – aber von entscheidender Bedeutung: Der menschliche Körper ist in der Lage auch die kleinsten Unterschiede bei der Vitaminzufuhr zu registrieren. Hinzu kommen bei einigen Vitaminpräparaten mitunter weitere negative Faktoren hinzu: Es können Zusatzstoffe und Chemikalien enthalten sein, genauso wie Farbstoffe und künstliche Süßstoffe bis hin zu Aluminium und Verdickungsmitteln. Wir können Ihnen nur ans Herz legen, Ihren Körper mit natürlichen Vitaminen möglichst über gesunde, regionale und saisonale Lebensmittel zu versorgen: Unserer Erfahrung nach ist Obst und Gemüse immer noch besser als jedes Nahrungsergänzungsmittel. Und für eine besonders günstige eigene Versorgung mit Vitamin D ist eine ausreichende Besonnung der Haut der natürliche und wohl „beste“ Weg – natürlich nur vorsichtig dosiert, so dass es nie zu einem Sonnenbrand kommt.

### Sebastian Kneipp:

„So gibt es Vorurteile über Vorurteile; nur das soll gut sein, was teuer ist.“

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.*

*Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke*

*Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin*

### Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02-102 | Fax -199

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) | [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)