

Die Qualität macht den Unterschied

Vitamine sind nicht gleich Vitamine



**Orthomolekulare Ernährung
Verbraucher-Information**

Inhaltshaltsverzeichnis	Seite
Die Bewerbung von Vitaminprodukten	3
Woran kann man erkennen, wenn ein Anbieter nicht die volle Wahrheit sagt? ...	3
Ist auch drin was man erwartet?	3
Schnäppchenpreise sind nicht immer günstig	3
Qualitätsunterschiede	4
Synthetik kontra Natur	4
Pflanzlich oder tierisch?	4
Pflanzenwirkstoffe	5
Wieviel Wirkstoffe sind im Produkt enthalten?	5
Oftmals ist weniger mehr	5
Mineralstoffe und Spurenelemente	6
Mineralstoffe und Spurenelemente können sich gegenseitig neutralisieren	6
Welche Mineralformen haben die beste Bioverfügbarkeit?	6
Maritime Omega-3 Fettsäuren	7
Was sind maritime Omega-3 Fettsäuren?	7
Sind pflanzliche Omega-3 Fettsäuren ebenso wirkungsvoll wie maritime Omega-3 Fettsäuren?	7
Sind alle maritimen Omega-3 Produkte gleich gut?	7
Achten Sie auf den Omega-3 Inhalt	8
Zusammenfassung	8

Die Bewerbung von Vitamin-Produkten, können Sie den Werbeaussagen vertrauen?

In letzter Zeit liest man vermehrt solch markante Werbeaussagen wie

„unser Produkt enthält die weltbesten Rohstoffe“

oder

„vergessen Sie alles, was sie über Vitamin-Produkte wissen, denn unser Produkt ist vollkommen neu und besser als alles...“

oder

„wenn der Nobelpreisträger Linus Pauling damals schon unser Produkt gehabt hätte, dann...“ .

Mutige Aussagen können einen Endverbraucher schon dazu bewegen, „ach so tolle Produkte“ zu kaufen.

Jedoch zeigt die Erfahrung aus der Praxis, dass die versprochenen Wirkungen oftmals nicht eintreten.

Aggressive Werbung mit Heilversprechen sind zwar gesetzlich verboten, schlaue Werbetexter finden aber immer wieder Formulierungen, welche rechtlich nicht angegangen werden können, dem unerfahrenen Kunden aber dennoch die werbewirksame Botschaft vermitteln.

Woran kann man erkennen, wenn ein Anbieter nicht die volle Wahrheit sagt?

Worauf schauen Sie, wenn Sie ein Fernsehgerät oder gar ein Auto kaufen?

Als erstes liest man die Werbung, dann interessiert einen der Preis und letztendlich sind es die technischen Daten, die sie abschätzen lassen ob der Preis mit der Leistung übereinstimmt.

Nicht anders ist es beim Kauf von Vitaminprodukten. Jedoch zeigen nicht alle Anbieter, was in ihren Produkten enthalten ist. Es wird zwar wild geworben, aber keine Inhaltsangaben gemacht.

Solche Anbieter haben etwas zu verbergen.

Nehmen wir ein reales Beispiel aus der Praxis ohne dabei den Anbieter zu nennen. Da wird ein natürliches Vitamin-E Produkt beworben, welches sämtliche Vitamin E-Bausteine enthält (siehe Seite 4). Diese Tatsache ist schon einmal sehr gut. Der Hersteller bewirbt sein Produkt indem er auf die

wesentlichen Vorzüge des natürlichen Vitamin-E hinweist. Er macht auch deutlich, wie schlecht im Vergleich andere Vitamin-E Varianten (synthetisch; nur d-Alpha-Tocopherol) sind.

Wenn ein Kunde aber das Produkt in der Hand hält, weist das Etikett keine Mengenangaben aus. Es wird nur beschrieben, welche Vitamin-E Form in dem Produkt enthalten ist, nicht aber wieviel davon.

Das wäre so, als würde ein Autohersteller sein neues Modell mit der Aussage bewerben: „Unser neues Fahrzeug ist schadstoffarm.“ Wieviel PS das neue Modell hat und wie hoch der Spritverbrauch ist, darüber wird der Interessent im unklaren gelassen.

Würden Sie ein solches Fahrzeug kaufen?

Mit Sicherheit nicht!

Ist auch drin was man erwartet?

In dem konkreten Fall waren nur 30mg Vitamin-E pro Kapsel enthalten. Erst nach mehrmaliger schriftlicher Anfrage erteilte der Hersteller Auskunft.

Würde er die Inhaltsangaben in seiner Werbung nennen, würde der Interessent sofort erkennen, dass der geforderte Preis im Verhältnis zu anderen Anbietern viel zu hoch ist.

Dieser Anbieter tut also gut daran, die Inhaltsangaben nicht zu nennen, der Kunde aber ist dabei der Betrogene.

Schäppchenpreise, sind nicht immer günstig!

Sollte ein Anbieter Ihnen beim Kauf eines Produktes, sagen wir einmal 48 Euro verlangen, Ihnen bei einer Abnahme von drei Dosen einen Einzelpreis von 28 Euro anbieten, dann sollten Sie sehr genau nachschauen.

Es kann natürlich sein, dass der Anbieter eine Werbeaktion durchführt, um auf sich und sein Produkt aufmerksam zu machen.

Oftmals werden aber sogenannte „Mondpreise“ für Einzelprodukte definiert, welche maßlos überhöht sind. Erst bei der Abnahme von drei oder mehr Produkten, werden dem Kunden faire Preise gegeben.

Bei Schnäppchenpreisen sollte man daher immer sehr genau nachschauen.

Qualitätsunterschiede von Mikronährstoffen

Abhängig von den Rohstoffen (pflanzlich, tierisch, synthetisch), der Verarbeitungsart, den Beimengungen technischer Zusatzstoffe, können die Verträglichkeit und die Bioverfügbarkeit einzelner Produkte von Hersteller zu Hersteller sehr unterschiedlich sein.

Synthetik kontra Natur

Gibt es konkrete Untersuchungen, welche die Unterschiede aufzeigen?

Nehmen wir als Beispiel das Vitamin-E:

Es wird zwar immer noch behauptet, synthetisches, aus Erdöl hergestelltes Vitamin-E seit nur um 30% weniger wirksam als natürliches Vitamin-E und man müsse einfach mehr davon einnehmen, um dieselben gesundheitsfördernden Eigenschaften wie von natürlichem Vitamin-E zu erhalten. Auch wenn dies immer noch in Büchern steht, diese Aussage ist eindeutig falsch.

Natürliches Vitamin-E ist ein Komplex verschiedenster wirksamer Bausteine. Dies sind die d-Alpha-, d-Beta-, d-Gamma- und d-Delta-Tocopherole und die d-Alpha-, d-Beta-, d-Gamma- und d-Delta-Tocotrienole. Vitamin-E besteht demnach aus acht wirksamen Einzelkomponenten.

Aus Erdöl kann man aber nur einen dieser Bausteine, das d-Alpha Tocopherol einigermaßen kopieren. Man nennt die synthetische Form dl-Alpha Tocopherol. Neueste Studien zeigen, dass die synthetische Form im Vergleich zum natürlichen Vitamin-E kaum von den Körperzellen aufgenommen wird. So beschreibt der anerkannte amerikanische Vitamin-E Experte Prof. Dr. Andreas Pappas, in seinem Buch „The Vitamin E-Faktor“, wie deutlich mehr natürliches Vitamin-E im menschlichen Körper aufgenommen wird.

Pflanzlich oder tierisch?

Wussten Sie das es üblich ist, als Rohstoffe für die Produktion von Aminosäuren (Eiweißbausteine) oder B-Vitamine Schlachthofabfälle zu verwenden? Es existieren zahlreiche Patente, wie selbst aus Haaren, Hufen und Hörnern von Schlachttieren, Mikronährstoffe gewonnen werden können.

Wussten Sie, dass dieselben Mikronährstoffe auch aus pflanzlichen Rohstoffen gewonnen werden können?

In der Zeit von BSE, Schweinepest, Salmonellen-

- ▶ **530%** mehr im Gehirn
- ▶ **360%** mehr in den roten Blutzellen
- ▶ **260%** mehr in den Lungen
- ▶ **190%** mehr in der Herzmuskulatur
- ▶ **170%** mehr in der Skelettmuskulatur

Man erkennt anhand dieser Zahlen sofort, wie weitaus besser natürliches Vitamin-E gegenüber synthetischem dl-Alpha Tocopherol wirkt.

Oben geschilderte Erfahrungen gelten auch für andere Vitamine

So ist natürliches Vitamin-C wesentlich besser wirksam als die synthetische Variante, denn natürliches Vitamin-C enthält Begleitstoffe, sogenannte Bioflavonoide. Bioflavonoide sind einerseits wirkungsvolle Antioxidantien und andererseits verbessern sie die Wirksamkeit von Vitamin-C. Die Fachleute sprechen hierbei vom Aufbau einer Redoxkaskade.

Speziell bei Vitamin-C sollte man auch darauf achten, ein säureneutralisiertes, gepuffertes Vitamin-C Produkt einzunehmen. Denn Vitamin-C ist in der synthetischen und natürlichen Form immer an Ascorbinsäure gekoppelt. Wie der Namen schon sagt, ist Ascorbinsäure sauer. Da die Menschen in den Industriestaaten generell zur körperlichen Übersäuerung tendieren, wäre die Säure der Ascorbinsäure eine zusätzliche Belastung für den Körper.

Grundsätzlich sollte man natürlichen Vitaminen immer den Vorzug geben.

Belastung oder Antibiotika in der Beifütterung, sollte man Mikronährstoffen die aus pflanzlichen Quellen stammen, immer den Vorzug geben.

Seriöse Hersteller setzen immer auf Qualität und loben dies auch auf ihren Produktwerbungen aus.

Hier zeigen sich aber auch die Preisunterschiede bei anscheinend gleichwertigen Produkten. Hochwertige, aus Pflanzen gewonnene Rohstoffe sind teurer als die Schlachthof-Alternative. Qualität hat eben ihren Preis.

Pflanzenwirkstoffe

Die Konzentration vom Wirkstoffen bestimmt primär die Qualität.

Bioflavonoide, OPC, ätherische Öle, Alkaloide..., die Wirkstoffe der Pflanzen

Pflanzen und deren Konzentrate haben die unterschiedlichsten Wirkungen auf die Gesundheit des Menschen.

Immer mehr Firmen bieten heute Kräuterauszüge für die unterschiedlichsten gesundheitlichen Belange an. Jedoch sind auch bei Kräuter-, Bioflavonoid- oder OPC-Produkten die Qualitätsunterschiede sehr groß.

Denn es sind die in den Pflanzen enthaltenen Wirkstoffe, wie ätherische Öle, Flavone, oligomere Pro-Cyanidine (OPC), uvm., welche die positiven Effekte auf die Gesundheit bewirken.

Wieviele Wirkstoffe sind im Produkt enthalten?

Die Wirkstoffe in Heilpflanzen kann man durch technische Verfahren konzentrieren. Hierdurch können Behandlungserfolge deutlich gesteigert werden, denn man erhält pro Gramm mehr Wirkstoffe.

Nehmen wir als Beispiel ein OPC-Konzentrat welches aus Traubenkernen hergestellt wird.

Als Ausgangssubstanz verwendet man gemahlene und entölte Traubenkerne. Man kann nun aus diesem Traubenkernpulver die gewünschte Wirksubstanz OPC konzentrieren.

Es werden Konzentrate mit 5%, 30% oder 80% Konzentration angeboten. Je höher die Konzentration umso mehr Wirkstoff ist enthalten. Hohe Konzentrationen sind aufwendiger in der Herstellung und daher teurer.

Mit OPCs erzielt man sehr gute therapeutische Resultate. Allerdings sollte man hierfür auch eine gewisse Wirkstoffmenge dem Körper zur Verfügung stellen.

Oftmals ist weniger mehr!

Wenn ein Hersteller 30mg eines 80%-Konzentrates anbietet, dann entspricht dies **24mg reinem Wirk-**

stoff. Ein anderer Hersteller bietet 100 mg eines 5% Konzentrates an. Obwohl sich 100 mg erstmals besser lesen, entspricht dies nur **5 mg reinem Wirkstoff.**

Vom zweitgenannten Produkt müsste also fast die 5-fache Menge eingenommen werden um dieselben Resultate zu erzielen wie beim 80%igen Konzentr.

Es kann aber noch schlimmer kommen. Viele Hersteller bieten nur gemahlene Traubenkernpulver an. In ihren Produktwerbungen wird über die medizinischen Erfolge geschrieben, welche man mit OPCs erzielen kann. Verschwiegen wird aber, dass die medizinischen Studien über OPCs mit Hochkonzentraten durchgeführt wurden und nicht mit Traubenkernpulver, welches kaum OPC enthält.

Traubenkernpulver müsste Schüsselweise gegessen werden, damit die Wirkungen eines Hochkonzentrates erzielt werden könnten. Der Endverbraucher sollte wohlweislich darauf achten ob auf dem Produktetikett unter „Inhaltsangaben“ auch die Konzentrationen angegeben werden. Ansonsten könnte es sein, dass man nur „gemahlene“ und nicht konzentrierte Wirkstoffe verkaufen möchte.

Insbesondere sollte man sehr genau hinschauen, möchte man Produkte verschiedener Hersteller miteinander vergleichen. Denn oftmals ist das vermeintlich teurere Produkt wesentlich preisgünstiger.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Die Bioverfügbarkeit

Mineralstoffe und Spurenelemente können sich gegenseitig neutralisieren

Dieser neutralisierende Effekt liegt an den unterschiedlichen elektrischen Ladungen der Mineralien und Spurenelemente. Ähnlich wie bei Magneten, ziehen sich bestimmte Mineral-Atome an und verklumpen zu Riesenmolekülen, welche dann wegen ihrer Größe nicht mehr über die Darmschleimhaut in die Blutbahn gelangen können.

So ist bekannt, dass Kalzium und Magnesium sich gegenseitig neutralisieren. Auch Selen und Zink oder Kalium und Natrium haben gegenseitig aufhebende Eigenschaften.

Aus diesem Grund empfehlen Naturheilärzte oder Heilpraktiker Mineralstoffe zeitlich versetzt einzunehmen. Leider heben manche Mineralstoffe auch Vitamin-C oder Vitamin-E auf und dagegen nützt zeitlich versetztes Einnehmen nichts.

Heben sich die in Lebensmitteln enthaltenen Mineralien und Spurenelemente ebenfalls auf?

Nein! Denn diese Mineralien sind in den Lebensmitteln (Obst, Gemüse, Fleisch...) an Aminosäuren (Eiweißbausteine) gebunden. Davon profitiert unser Körper in zweifacher Weise.

1. Die Aminosäuren neutralisieren die elektrische Ladung der Mineralien und Spurenelemente. Dadurch wird der „magnetische Effekt“ aufgehoben und die Mineralien können so nicht mehr verklumpen. Es verbessert sich dadurch deren Bioverfügbarkeit.
2. Aminosäuren werden sehr gut vom Körper über die Darmwand resorbiert. Die an den Aminosäuren angekoppelten Mineral-Atome werden ebenfalls optimal resorbiert, da die Aminosäuren als „Schleuser“ dienen.

Gibt es Mineralstoff-Präparate, die ebenso gut resorbiert werden wie Mineralien in Lebensmitteln?

Ja, man nennt diese Mineralien und Spurenelemente Dipeptid-Chelate. Bei diesen Wirkstoffen ist mal die Natur das Vorbild. Ein Mineral-Atom wird hierbei von zwei Aminosäure-Ringen umklammert.

Die Bioverfügbarkeit dieser Chelat- oder Aminosäuren-Mineralien liegt bei über 80%. Abhängig vom Alter eines Menschen kann dieser Wert auch geringfügig niedriger liegen.

Mineralien und Spurenelemente in Dipeptid-Chelat-Form finden Sie nur bei wenigen Herstellern, die sich auf die Produktion von absoluten Spitzenprodukten spezialisiert haben.

Maritime Omega-3 Fettsäuren

Wahrscheinlich die wichtigsten Fettsäuren für ein gesundes Leben

Was sind maritime Omega-3 Fettsäuren

Maritim steht für „aus dem Meer“. Fischöle sind die Quelle maritimer Omega-3 Fettsäuren. Hauptsächlich werden Kaltwasser-Tiefseefische wie Heringe, Markelen, Kabeljau oder Lachs für die Gewinnung der Fischöle verwendet.

Die in den Fischölen enthaltenen Omega-3 Fettsäuren EPA (Eicosatetraensäure), DHA (Docosahexaensäure) und DPA (Docosapentaensäure) sind die eigentlichen positiven Wirkstoffe für unseren Körper.

Diese Omega-3 Fettsäuren verbessern die Fließfähigkeit des Blutes, wirken gegen Thrombosen (Blutgerinnsel) und Entzündungen und sind wertvolle Bestandteile der Zellmembranen und der Augen.

Wegen dieser Eigenschaften werden maritime Omega-3 Fettsäuren bei Herz-Kreislauferkrankungen, chronisch entzündlichen Prozessen, bei Allergien, bei Gedächtnisstörungen und bei Schwäche mit großem Erfolg eingesetzt.

Sind pflanzliche Omega-3 Fettsäuren ebenso wirkungsvoll wie maritime Omega-3 Fettsäuren?

In manchen Keimölen kommen ebenso Omega-3 Fettsäuren vor. So enthält Leinöl zu ca. 40% die Omega-3 Fettsäure „Alpha-Linolensäure“.

Diese Fettsäure ist leichter zu gewinnen und daher preisgünstiger als maritime Omega-3 Fettsäuren.

Wissenschaftler wie der Lipidforscher Dr. med. Barry Sears, Prof. Dr. Atkins, Dr. med. Nicolai Worm oder Dr. med. Fratzer haben schon früh erkannt, dass die Alpha-Linolensäure bei weitem nicht die Wirkung hat die die maritimen EPA, DHA oder DPA Fettsäuren.

Dr. Barry Sears bezeichnet die pflanzlichen Omega-3 Fettsäuren als „unfertige Fettsäuren“, welche im Körper erst gewandelt werden müssen. Ob aus Alpha-Linolensäuren im Körper „gute“ oder „schlechte“ Steuerhormone produziert werden, hängt von

vielfältigen biochemischen Faktoren im Körper ab. Pflanzliche Omega-3 Fettsäuren können also genau das Gegenteil dessen bewirken, weswegen man sie einsetzt.

Außerdem enthält Leinöl nicht nur Alpha-Linolensäure. Diese ist nur bis zu 40% enthalten. Die anderen 60% ist der biochemische Gegenspieler, die Omega-6 Fettsäure Linolsäure. Linolsäure bewirkt das Gegenteil der Alpha-Linolensäure.

Anhand der geschilderten Fakten, sollte man keine (unfertigen) pflanzlichen Omega-3 Fettsäuren einnehmen, sondern den maritimen Omega-3 Fettsäuren den Vorzug geben.

Sind alle maritimen Omega-3 Produkte gleich gut?

Diese Frage muss mit einem klaren „Nein!“ beantwortet werden. Es gibt extrem große Qualitätsunterschiede zwischen den angebotenen Produkten.

Abhängig von den Fischfanggründen, können Fischöle mit Pestiziden, Fungiziden, Schwer- und Leichtmetallen oder gar mit PCB's belastet sein. Dies bestätigte auch Greenpeace 1997 nachdem sie in Europa angebotene Omega-3 Fischölprodukte auf ihren Schadstoffgehalt hin untersuchte.

Auch ist die Konzentration der wichtigen Omega-3 Fettsäuren von Hersteller zu Hersteller unterschiedlich. Im natürlich vorkommenden Fischöl sind die Omega-3 Fettsäuren bis maximal 18% enthalten.

Mittels spezieller Konzentrationsverfahren kann der Omega-3 Gehalt auf 74%-80% erhöht werden. Diese speziellen Ionen-Destillationsverfahren garantieren auch, dass sämtliche möglichen Schadstoffe aus dem Produkt entfernt werden.

Die Hersteller, die solch hochwertige Omega-3 Produkte anbieten, garantieren auch, dass ihre Produkte garantiert keine Schadstoffe mehr enthalten.

Um ein Liter eines solch hochwertigen Konzentrates herstellen zu können, benötigt man 1000 Liter Fischöl. Was geschieht aber mit den restlichen 999 Litern Fischöl, werden diese vernichtet?

Maritime Omega-3 Fettsäuren

Wahrscheinlich die wichtigsten Fettsäuren für ein gesundes Leben

Nein, diese werden für die Produktion von Produkten mit niedrigerer Omega-3 Konzentration verwendet.

Je niedriger aber der Omega-3 Anteil in solchen Produkten ist, desto höher steigt der Anteil von weniger guten Fettsäuren, wie Arachidon-, Linol- oder Ölsäuren. Auch ist bei diesen Produkten die Giftbelastung erhöht.

Achten Sie auf den Omega-3 Inhalt

Manche Anbieter werben „Unser Lachsöl-Produkt enthält wertvolle Omega-3 Fettsäuren. In einer Kapsel sind 500 mg Fischöl enthalten.“

Welche Frage muss sich Ihnen beim Lesen einer solchen Werbung sofort stellen?

„Wieviel Omega-3 Fettsäuren enthält das Produkt?“

Enthält eine Kapsel mit 500 mg Fischöl 30%, 18%, 5% oder gar weniger Omega-3 Fettsäuren?

Ein Hersteller von einem Spitzenprodukt wird seinen Kunden mitteilen, wie gut sein Produkt ist. Anbieter von minderwertigen Produkten werden eher schweigen und nicht verraten was sie da als „wertvoll“ verkaufen.

Endverbraucher sollten daher auf Qualität achten. Anbieter von Omega-3 Produkten sollten ihren Kunden garantieren können, dass Giftstoffe welcher Art auch immer, in ihren Produkten nicht enthalten sind.

Auch hier gilt letztendlich, „Qualität hat ihren Preis!“ Denn was nützt Ihnen ein minderwertiges aber dafür billigeres Produkt? Nichts!

Zusammenfassung

Auf was sollten Sie letztendlich achten?

- ▶ **Vitaminprodukte und Aminosäuren sollten aus natürlichen, pflanzlichen Quellen stammen.**
- ▶ **Vitamin E sollte immer gemischte Tocopherole und Tocotrienole enthalten.**
- ▶ **Vitamin-C sollte unbedingt gepuffert, also säureneutralisiert sein.**
- ▶ **Geben Sie aminosäure-gebundenen Mineralien und Spurenelementen (Dipeptid-Chelaten) den Vorzug.**
- ▶ **Achten Sie bei Omega-3 Fettsäuren darauf, dass nur maritime Quellen und keine Pflanzenöle zum Einsatz kommen.**
- ▶ **Kaufen Sie nur hochkonzentrierte Omega-3 Fettsäuren-Produkte (60% und mehr). Denn nur diese sind absolut frei von Giften und enthalten ausreichend große Mengen der wertvollen Fettsäuren.**
- ▶ **Sind Sie vorsichtig bei Anbietern welche in ihrer Werbung und auf den Produkt-Etiketten nicht verraten, wieviel von den Inhaltsstoffen in ihrem Produkt enthalten ist.**
- ▶ **Die Inhaltsangaben müssen für Sie verständlich sein. Manche Angaben kann nicht einmal ein Mediziner interpretieren. Auch hier haben die Anbieter meist etwas zu verbergen.**
- ▶ **Sonderpreise müssen nicht preisgünstig sein. Denn ein Anbieter kann den „regulären Preis“ willkürlich erhöht haben (Mondpreise).**



2A Support
c/o Vitality
Voorbancken 10d
NL-3645 GV Vinkeveen

Tel.: 01805-179517
Fax: 01805-408645

e-mail: info@vitality-europa.com
<http://www.vitality-europa.com>

Verantwortlich für den Inhalt:

Vitality Health Project Ltd
40 Milligan Street, Limehouse
London E14 8AU, UK

© 2006 Copyright
Vervielfältigungen bedürfen der
schriftlichen Zustimmung von Vitality