

Nahrungsergänzungsmittel

Bircher-Benner:

„Auch hier sucht man die „angeblich kürzeren Wege“. Man glaubt, dass es „wissenschaftlich“ sei, den Kranken in seinen geliebten Ernährungsgewohnheiten nicht zu stören, ihm nur, symptomatisch, ein Mineral- oder Vitaminpräparat zu verabreichen. Es fehlt aber niemals nur an dem einen Nährfaktor, sondern stets an vielen Faktoren, am Gesamtgleichgewicht und an der Organisation. Eine wissenschaftliche Tat ist nur die Gesamtkorrektur der Ernährung. Das andere ist müheloser.“¹

Bruker:

„Nehmen wir an, es gäbe insgesamt 50 Wirkstoffe, die zur Erhaltung der Gesundheit nötig wären, und es würde in der Nahrung nur einer dieser Stoffe fehlen, dann könnten die übrigen 49 nicht ihre volle Wirkung entfalten. Daraus geht hervor, dass das Verhältnis der einzelnen Vitamine untereinander von wesentlicher Bedeutung ist. Wird nun bei allgemeinem Vitaminmangel *ein* einzelnes Vitamin, etwa Vitamin C, als Arznei zugeführt, so kommt es dadurch zu einem verhältnismäßig noch größeren Mangel an den anderen Vitaminen. Schon aus diesem Grund ist die ärztliche Zufuhr einzelner Vitamine nicht zu empfehlen, ganz abgesehen davon, dass es praktisch kaum vorkommt, dass in der Nahrung nur *ein* Vitamin fehlt, während alle anderen in ausreichender Menge vorhanden sind. Es gibt keine Lebensmittel, die nur ein einziges Vitamin enthalten, immer sind Gemische vieler Vitamine, allerdings mit sehr verschiedenem Gehalt an Einzelvitaminen, vorhanden. Aufgrund dieser Erkenntnis stellen auch die meisten pharmazeutischen Fabriken heute Vitamingemische her, die in ihrem Verhältnis etwa dem Bedarf an Einzelvitaminen entsprechen. Trotzdem kann der Bedarf an Vitaminen und anderen Vitalstoffen nicht durch Zufuhr künstlicher Präparate, sondern nur durch den Genuss ganzheitlicher Lebensmittel – nicht zu verwechseln mit Nahrungsmitteln – auf die Dauer garantiert werden.“²

„Die therapeutische Verabreichung von einzelnen Vitaminen bleibt bei den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten ohne Erfolg. In meinen Versuchen konnte Kollath sogar nachweisen, dass bei Zugabe von Einzelvitaminen (z.B. Vitamin C) schwere Schädigungen, z.B. innere Blutungen, auftraten [...]“³

¹ Bircher-Benner, M. Vom Werden des neuen Arztes. 5. Aufl. Bern 2013, S. 91, Fußnote.

² Bruker, M.O. Unsere Nahrung, unser Schicksal. 45. Aufl. Lahnstein 2011, S. 115-116.

³ Ebd., S. 179.