

Gute Pillen - Schlechte Pillen

Pressemitteilung 12. Februar 2009

Mythos Antioxidanzien: Vitamine, Selen und Co.

Die meisten Versprechungen für Nahrungsergänzungsmittel mit hoch dosierten Vitaminen und Antioxidanzien sind irreführend. Sie schützen weder vor Krebs noch vor einem Herzinfarkt. Schäden durch große Mengen von Antioxidanzien sind jedoch belegt, warnt die Redaktion von Gute Pillen – Schlechte Pillen.

Vitamine haben ein gutes Image. Der Körper braucht sie – allerdings nur in relativ geringen Mengen und am besten als Bestandteil abwechslungsreicher Nahrung. Bestimmte Vitamine und andere Stoffe wirken antioxidativ. Als so genannte Nahrungsergänzung in größeren Mengen eingenommen, sollen sie den Körper „schützen“ und sogar Krebs verhindern. Doch das ist nur eine Theorie.

Trotz vieler methodisch guter Studien lässt sich nicht klar belegen, dass die Einnahme von Arzneimitteln oder Nahrungsergänzungen mit **Vitamin A, C und E** und der Vitamin-A-Vorstufe **Betakarotin** vor Erkältungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Augenerkrankungen oder Krebs schützt. Auch einige Pflanzenbestandteile sollen antioxidativ wirken, beispielsweise Blätter des **Cistusstrauches**, **Pflanzenfarbstoffe** der **Anthocyangruppe**, **Polyphenole** und **Flavonoide**.

Nutzen? Fehlanzeige. Etliche Risiken sind dagegen klar belegt. Das früher als Rauchervitamin beworbene **Betakarotin** steigert bei Rauchern sogar die Wahrscheinlichkeit, an Lungenkrebs zu sterben. Wer regelmäßig das Spurenelement **Selen** in höherer Dosierung einnimmt, läuft möglicherweise Gefahr, an Diabetes mellitus zu erkranken. Das ergab eine große Studie mit mehr als 35.000 Männern.

„Legen Sie Ihr Geld sinnvoll in frischem Obst und Gemüse an“, rät **Gute Pillen – Schlechte Pillen**. Bewegung und Sport in „altersgemäßer Dosis“ wirkt vorbeugend auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Redaktion:

Gute Pillen - Schlechte Pillen

August-Bebel-Str. 62, D-33602 Bielefeld

Tel. 0521-60550, Fax 0521-63789

redaktion@gp-sp.de

www.gutepillen-schlechtepillen.de

Gute Pillen - Schlechte Pillen ist ein Gemeinschaftsprojekt von: arznei-telegramm, Arzneiverordnung in der Praxis, DER ARZNEIMITTELBRIEF und Pharma-Brief. Alle beteiligten Zeitschriften sind Mitglied der International Society of Drug Bulletins (ISDB).

Herausgeber: Gute Pillen, Schlechte Pillen - Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Prof. Dr. Walter Thimme

Bankverbindung: Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation gGmbH., Konto-Nr: 121 988 Sparkasse Bielefeld (BLZ 48050161)