



Neues aus der Wissenschaft: **Mikronährstoffe senken Herz-Kreislauf-Sterblichkeit und Krebsrisiko**

Die Medien tun es immer wieder: Sie verkünden, dass eine ausgewogene Ernährung ausreichend sei, um seinen Vitaminbedarf zu decken. Als Richtlinie beziehen sie sich auf die berühmten fünf Portionen Obst, Gemüse und Salat (erntefrisch!). Sie sollen den täglichen Bedarf jedes Einzelnen ausreichend decken. Es wird sogar vor einzelnen Vitaminen und Vitaminpräparaten gewarnt. Tatsache hingegen ist, dass mehr als 85 % der Bevölkerung gar nicht in der Lage sind, täglich fünf Portionen Obst & Co. zu essen. Wir kommen deshalb nicht umhin, unseren tatsächlichen Bedarf anderweitig zu decken. Hinzu kommt, dass aufgrund der heutigen Studienlage die empfohlenen Tagesmengen (RDA-Werte) offenbar nicht ausreichen, um Krankheiten wirksam und belegbar vorzubeugen. Neue Studien beweisen nun klar die Wirksamkeit von Mikronährstoffpräparaten in richtiger Kombination, Dosierung und Langzeitanwendung.

Multivitamine können das Krebsrisiko senken Eine neue, im Journal of American Medical Association (JAMA) ver-

öffentlichte Studie zeigt, dass die langfristige Einnahme eines Multivitaminpräparates das Risiko, an Krebs zu erkranken, um 8 % senken kann. An der Studie nahmen fast 15000 Ärzte teil, Mindestalter 50 Jahre. Die Teilnehmer nahmen während elf Jahren entweder ein Multivitaminpräparat oder ein Placebopräparat ein. Die Auswertung: Das Krebsrisiko der Multivitamin-Gruppe sank um 8 % gegenüber der Placebo-Gruppe. Erstaunlich an dieser Studie ist zudem, dass die meisten teilnehmenden Ärzte einen gesundheitsbewussten Lebensstil und eine gesunde Ernährung pflegten. Genau das widerlegt die Meinung vieler, dass eine gesunde Lebensweise die zusätzliche Einnahme von Mikronährstoffen überflüssig mache.

8 % Senkung – ein beeindruckendes Ergebnis? Auf den ersten Blick scheint eine Reduktion von 8 % des Krebsrisikos nicht besonders viel. Wenn man sich nun überlegt, dass rund 30 % der Bevölkerung an Krebs sterben und es in Deutschland jährlich fast 440000 Neuerkrankungen gibt, dann wären

das 35200 Menschen pro Jahr, die von der Diagnose Krebs verschont blieben. Das ist eine ganze Menge. Abgesehen davon ist Krebs stets mit viel Leid und unglaublich hohen Kosten für das Gesundheitssystem verbunden. Wir sind der Überzeugung, dass dieser – noch bescheidene – Prozentsatz mit individualisierten Mikronährstoffmischungen um ein Vielfaches verbessert werden könnte. Der Glaube, dass in den nächsten Jahren oder Jahrzehnten ein für alle Krebsarten wirksames Medikament, eine Behandlung oder eine Impfung gefunden werden wird, ist ein fataler Irrtum. Chemotherapie, Strahlentherapie oder das Messer sind nach wie vor die meist eingesetzten schulmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten. Deren Wirkungen auf das Krebsgeschehen ist allerdings umstritten und die Nebenwirkungen sind nicht zu unterschätzen.

Herzsterblichkeit sinkt mit hochdosiertem Selen und Q10 Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit und noch vor Krebs die Todesursache Nr. 1 – obwohl

noch nie so viele Medikamente gegen hohes Cholesterin, hohen Blutdruck und andere Zivilisationserkrankungen verschrieben und geschluckt wurden. Eine wesentliche Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Schadstoffbelastungen. Bei der Ernährung spielen neben der Ausgewogenheit der Makronährstoffe Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate auch die ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen und Mikronährstoffen eine nicht zu unterschätzende Rolle. Wissenschaftler haben anhand einer neueren Studie herausgefunden, dass mit hochdosiertem Selen und Coenzym Q10 die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit um mehr als 50 % gesenkt werden kann. Es gibt kein Medikament, das ohne Nebenwirkungen und auf natürliche Weise solche Erfolge erzielen kann.

Diese Herz-Studie wurde in Schweden mit 443 Personen im Alter zwischen 70 und 88 Jahren doppelblind, placebokontrolliert und randomisiert (entspricht dem wissenschaftlichen Goldstandard in der Pharmabranche) durchgeführt. Die Ergebnisse der fünfjährigen Studie sind verblüffend: Die Sterblichkeitsrate gegenüber der Placebo-Gruppe konnte um 53 % gesenkt werden. Die Herzfunktion war deutlich besser und eine Senkung der medizinischen Marker für Herzinsuffizienz wurde ebenfalls deutlich gemessen. Ein so deutliches Ergebnis haben die Forscher nicht erwartet.

Fazit Die Wirkungsweise von Mikronährstoffen im Stoffwechsel wird und wurde bisher völlig unterschätzt. Entscheidend sind auf jeden Fall die richtige Auswahl, Kombination sowie die korrekte Dosierung wie bei allen präventiven oder kurativen Maßnahmen. Vor allem die Herz-Kreislauf-Studie zeigt deutlich, dass die RDA-Empfehlungen, also die Empfehlung für die tägliche Mindesteinnahme an Nährstoffen, bei Weitem nicht ausreichend sind. Die in der Studie verwendeten 200 mcg Selen (RDA: 50 mcg) und 200 mg Q10 (RDA: 30 mg) liegen jeweils ein Vielfaches über den offiziellen RDA-Werten. Um mess- und belegbare Erfolge erzielen zu können, bedarf es deshalb auch besonderer Präparate, die am besten individuell und nach persönlichem Bedarf hergestellt werden. Ganz wichtig: Zum Erfolg führt die regelmäßige Einnahme über Jahrzehnte in der richtigen Dosierung. Zeitlich beschränkte Vitaminkuren bringen wenig und wirken nicht langfristig. Wir arbeiten in unserer Arztpraxis im Seeblick Berlingen seit Jahrzehnten mit den individuellen HCK-Mikronährstoffmischungen mit mess- und belegbaren Erfolgen. Zur Erstel-

lung individueller Mikronährstoffrezepturen empfehlen wir vorab eine Laboranalytik mit jährlich folgenden Kontrollmessungen, um die Rezepturen jeweils an den aktuellen Bedarf anpassen zu können.

Krebs-Studie

Senkung des Krebsrisikos um 8 % mittels Einnahme eines niedrig dosierten Multivitamins.

Studiendesign: Elfjahresstudie, doppelblind, placebokontrolliert, randomisiert

Patientenkollektiv: Ca. 15000 gesunde Ärzte mit gesundheitsbewusstem Lebensstil im Alter von 50 Jahren oder älter

Ergebnisse:

- Senkung des Krebsrisikos um 8 %

Quelle: Physicians Health Study II, publiziert im Journal of the American Medical Association (JAMA), Oktober 2012

Herz-Studie

Senkung der Mortalitätsrate mittels hochdosiertem Coenzym Q10 und Selen um 53 %!

Studiendesign: Fünfjahresstudie, doppelblind, placebokontrolliert, randomisiert

Patientenkollektiv: 443 Personen im Alter von 70 bis 88 Jahre

Ergebnisse:

- Signifikante Senkung der Mortalitätsrate um 53 %
- Signifikante Senkung von NT-proBNP (= Marker für Herzinsuffizienz)
- Signifikant bessere Herzfunktion in der Verumgruppe



Andreas Hefel

Direktor Fachkurhaus Seeblick in Berlingen

www.seeblick-berlingen.ch