

# Im Dienste der Gesundheit

## Vitamehr: Vitamine und mehr

Von Christian Jacob

**Düsseldorf. Heute eine Pizza und morgen ein anderes aus der riesigen Palette von Fertiggerichten aus der Tiefkühltruhe im Supermarkt. Das geht schnell und spart nach einem langen Arbeitstag Zeit. Fertiggerichte sind im Trend. Eine gefährliche Zeiterscheinung, weiß Prof.-Dr. Gerd Schumacher, Gerontologe (Alterungsforschung) mit Lehrstühlen in Hong Kong und San Diego und Mitbegründer des in den USA und in den Niederlanden beheimateten Herstellers von Vitamin- und Anti-Aging-Präparaten, Vitamins & More: „Der zunehmend hektische Lebensstil ermöglicht es den meisten Menschen immer seltener, sich gesund und ausgewogen zu ernähren“, so Schumacher. Während einerseits Fastfood und Tiefkühlprodukte die Ernährung vieler bestimmen, gewinnt gleichzeitig das Streben nach einem langen, gesunden und aktiven Leben immer mehr an Bedeutung – und weckt das Bedürfnis nach einer preisgünstigen und wirksamen Möglichkeit, die Ernährungsdefizite auf einfache und gezielte Art durch Vitalstoffpräparate auszugleichen.**

Die Firmenphilosophie Schumachers und seines in Wissenschaft und Forschung berühmten einstigen Kompagnons, dem 1994 verstorbenen zweifachen Nobelpreisträger Linus Pauling, gründet auf einer einfachen Vision: Vitamins & More Inc. soll ein Unternehmen sein, das hoch dosierte Vitamine und Vitalstoffe zur Gesunderhaltung des menschlichen Körpers herstellt und vertreibt. Rezeptfrei und für jedermann erhältlich. In den USA waren Vitalstoffpräparate bereits seit Mitte der 80er Jahre im Handel und für viele längst fester Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. In Europa allerdings war die Idee noch neu.

Ihre Vision verwirklichen Schumacher und Pauling zu einer Zeit, als das Vertrauen in Nahrungsmittel noch nicht durch Lebensmittelskandale erschüttert ist. Dennoch schrillten in den Köpfen der beiden Ernährungswissenschaftler bereits unmittelbar vor der Unternehmensgründung 1989 im kalifornischen Vista, USA, die Alarmglocken: die Gesellschaft legt immer weniger Wert auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Einer der Hauptgründe dafür liegt in den Zeit und Energie zehrenden Jobs und damit in der von Terminnöten und Hektik dominierten Lebensweise, der immer mehr Menschen zum Opfer fallen. Und dieser Trend verschärft sich noch: Im Zuge wachsender Arbeitslosenzahlen wird immer mehr Arbeit auf immer weniger Schultern verteilt.

### Obst immer nährstoffärmer

„Damit ist eine ausgewogene Ernährung heutzutage kaum noch möglich“, hat Schumacher erkannt. Die Lösung dieses ernstzunehmenden Problems liegt näher als viele vermuten: in einer gezielten, gesundheitsorientierten Unterstützung der Mahlzeiten durch Vitamine und Mineralien. Nicht überall jedoch treffen die empfohlenen Supplemente auf gleichgroße Akzeptanz. Die Vitalstoff-Kritiker, darunter die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), sieht die Grundversorgung mit Vitaminen und Mineralien allein durch die Nahrung abgedeckt. Danach wäre eine radikale Ernährungsumstellung Pflicht, laut DGE-Definition der Verzehr von täglich fünf Portionen Obst und Gemüse. Dazu jedoch sei ein Mensch kaum in der Lage, müsse er jenes zudem in Bioqualität und täglich einkaufen. Dafür ließe das

Berufsleben keine Zeit, gibt Schumacher einmal mehr zu bedenken. Und: „Die Empfehlungen sind sicher lobenswert, aber leider in der heutigen Zeit vollkommen unrealistisch, denn unsere Nahrung ist durch die Art der Herstellung und Verarbeitung arm an Nährstoffen“, entgegnet Schumacher. Fakt ist: Obst und Gemüse besitzen aufgrund der Anbaumethoden der modernen Agrarindustrie zum Teil nur noch die Hälfte ihres Sollgehaltes an Vitaminen. Zudem eliminieren Alkohol und Nikotin einen Großteil an Vitaminen: Eine Zigarette verbraucht circa 60mg Vitamin C, also fast den gesamten Tagesbedarf. Der aktuelle Bericht der DGE zeigt außerdem: Die Deutschen essen im Schnitt in allen Altersstufen zu viel Fett und Eiweiß und zu wenig Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Weitere Besorgnis erregende Erkenntnisse: Deutschland ist mit Ausnahme einiger weniger Küstenregionen ein Jodmangelgebiet. Zudem ist die mittlere Sonnenscheindauer zu niedrig, was erheblichen Vitamin D-Mangel zur Folge hat.

### **Vitaminmangel hat extreme Konsequenzen**

Ein Mangel an den Mineralien Calcium und Magnesium kann im Anfangsstadium zu muskulären Problemen führen. Schlimmstenfalls können sogar Herzrhythmusstörungen auftreten. Jodmangel kann Schilddrüsenvergrößerungen (Kropf) zur Folge haben und ein Mangel an den Vitaminen E und C ist für den gesamten Organismus bedenklich, da bei einem Defizit die Funktion solcher Antioxidantien, vor Zellschädigungen durch freie Radikale zu schützen, nicht mehr gewährleistet ist. Die extremste Mangelerkrankung ist der Skorbut. Symptome sind Zahnfleischbluten und Zahnausfall, Muskelschmerzen, erhöhte Infektanfälligkeit und schlechte Wundheilung. Folsäuremangel kann zu Anämie (Blutarmut) und Nervenschäden, bei Schwangeren sogar zu Missbildungen des Kindes führen. Harmlosere Folgen des Vitaminmangels: Sie sehen alt aus, Sie fühlen sich so und Sie leisten weniger.

### **Hohe Konzentration zur Krankheitsvorbeugung**

Laut der in den 60er Jahren von Linus Pauling begründeten orthomolekularen Medizin, der ältesten wissenschaftlichen Disziplin der Vitaminforschung, nimmt der menschliche Körper nur Substanzen auf, die dort natürlicherweise bereits vorhanden sind. Damit betrat Pauling Neuland, da er nicht allein die Verhinderung von Mängeln im Auge hatte, sondern in erster Linie die Vorbeugung von Krankheiten sowie die Sicherung eines optimalen Gesundheitszustands. So kam er zu hohen Dosierungsvorschlägen, abgeleitet aus der Tatsache, dass die meisten Wirbeltiere alle körpereigenen Vitamine selbst produzieren. Deren Vitaminlevels, insbesondere bei Stressreaktionen, rechnete er auf das Körpergewicht des Menschen hoch. Bestimmte Wirkungen können nur durch hohe Dosierungen erreicht werden. So ist laut Schumacher etwa die Wirkung von einem der B-Vitamine auf die Psyche nur bei sehr hohen Dosierungen zu erreichen, was sogar durch Studien im Zusammenhang mit Patienten, die an Depressionen leiden, wissenschaftlich belegt sei. Offizielle Dosierungsvorschläge und Tagesbedarfsempfehlungen liegen in Deutschland weit unter denen der auf intensive Forschung begründeten Standards der USA. Sie resultieren jedoch aus völlig anderen Forschungsparadigmen, die den Aspekt einer aktiven Gesundheitsprophylaxe durch Vitamine noch kaum berücksichtigen. Vitalstoffpräparate fallen nach deutschem Recht somit ab einer bestimmten Konzentration der Inhaltsstoffe automatisch unter das Arzneimittelgesetz und dürfen deshalb nur in Apotheken verkauft werden. In den Niederlanden regelt dagegen, ähnlich wie in den USA und Großbritannien, ein eigenes Food-Supplement-Gesetz die Produktion und den Verkauf von Vitalstoffen und Vitaminen. Schumacher betreibt

das europäische Geschäft daher vom niederländischen Kerkrade aus. Die Produkte von Vitamins & More Europe, Inc., hauptsächlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, pflanzliche Heilstoffe wie zum Beispiel Algen, sowie verschiedene Multi-Präparate mit Heilstoffen und Kräutern werden unter dem Markennamen Vitamehr vertrieben. Und das Geschäft in Europa läuft gut: Vitamins & More Europe Inc. erwirtschaftete im Jahr 2002 einen Umsatz in Höhe von 15 Millionen Euro und hatte mehr als 100 000 Kunden.

### **Jungbrunnen für Vegetarier, Sportler und Ernährungsbewusste**

Kritiker verweisen gerne darauf, dass die Menge der Inhaltsstoffe in Vitamin- oder Multipräparaten nicht konstant sei. Schumacher: „Dies trifft auf Naturprodukte viel eher zu, die ständig Schwankungen unterworfen sind. Jeder Mensch in Deutschland sollte täglich mit einem ausgewogenen Multivitaminpräparat seine Ernährung ergänzen.“ Bewährt aus der mit mehr als 240 hochwirksamen Produktpalette an Vitalstoffpräparaten und Mikronährstoffen haben sich Tabletten, von denen eine Einzelne nahezu den gesamten Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralien jeweils zu 100% abdeckt. Mit 365 Tagen Gesundheit hat Vitamehr als erster Anbieter in Europa ein Produkt entwickelt, das die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe entsprechend der DGE in 365 Kau-Lutschtabletten enthält. Darüber hinaus sind die meisten Produkte auch für Vegetarier geeignet. Denn ein Großteil der Kapseln wird schon heute auf rein vegetarischer Basis hergestellt. Diese bestehen aus Cellulose und enthalten sehr viel weniger unerwünschte Zusatzstoffe als übliche Tabletten. Insbesondere Lebensmittelallergiker profitieren davon. Selbst da, wo noch Gelatine verwendet wird, sei diese garantiert BSE-frei: „Die Gelatine kommt aus den USA, wo die Food & Drug Association (FDA) durch Kontrollen die Einfuhr BSE-kranker Rinder verhindert. Zudem wird streng nach den Richtlinien des internationalen Industriestandards Good Manufacturing Practices (GMP) produziert“, sagt Schumacher. Als einer der ehemaligen Sponsoren des einstigen Ullrich-Radrennstalls „Team Coast“, der nach Zahlungsschwierigkeiten später nahezu komplett durch Bianchi übernommen wurde, zielt das bewährte Vitamin-Konzept auch auf Kunden aus Freizeit- und Leistungssport ab.

### **Anti-Aging-Cocktails kontra Anfälligkeit**

Highlight des Sortiments ist laut Schumacher derzeit ein Longevity-Präparat, das streng nach modernsten wissenschaftlichen Maßstäben von ihm selbst entwickelt wurde. „Dieses hochwirksame Produkt fördert das so genannte ‚disease free aging‘ und wird von der Avantgarde der deutschen Anti-Aging-Bewegung benutzt. Auf der Basis fundierter wissenschaftlicher Studien wurde ein Vitalstoff-Komplex geschaffen, dessen physiologisch durchdachte Dosierung degenerativen Erkrankungen und Alterserscheinungen vorbeugt“, verspricht Schumacher. Hierbei geht es in erster Linie nicht um Lebensverlängerung, sondern um das krankheitsfreie Leben, das man natürlich besser genießen kann, wenn man gesund ist: „Lieber plötzlich auf dem Golfplatz tot umfallen als sehr krank sein und sehr alt werden“, sagt Schumacher. Wer dennoch Bedenken hat, sollte gegebenenfalls einen Arzt vor der Einnahme der Produkte hinzuziehen. Außerdem stehen telefonisch und per E-Mail Ärzte und Oecotrophologen als kompetente Ansprechpartner für eine qualifizierte Ernährungsberatung zur Verfügung. Die laut Vitamins and More garantiert innerhalb von 24 Stunden versandten Packungen können übrigens – auch angebrochen – uneingeschränkt zurückgesandt werden. Fazit: Legt man den Preis pro Gramm des Inhaltsstoffes zugrunde, erhält man viel Gesundheit für wenig Geld.

Weitere Informationen im Internet unter: [www.vitamehr.com](http://www.vitamehr.com).