

Die Spiegel-Lüge

manche von Ihnen kennen die Titel-Story des Spiegels dieser Woche (3/2012): Interessiert alle die nicht, die keine Vitamine nehmen. Verunsichert viele von Ihnen, die dies in der Vergangenheit getan haben. Ein kleiner Teil von Ihnen, liebe Leser, ist informiert und lächelt über diese Titel-Story.

Dann lassen Sie uns mal lächeln:

Die Vitaminlüge beruht auf genau vier Großstudien. Die der Spiegel zitiert. Ich kenne etwa 15 solche negativen Studien, dafür einige Hundert positive Studien. Selbstverständlich zitiert der Spiegel - er möchte nicht helfen, möchte nicht heilen, möchte nicht aufklären, sondern möchte Auflage machen - selbstverständlich zitiert der Spiegel vier negative Studien. Drei davon finden Sie bereits in meinen News besprochen. Aber gerne noch einmal:

1. Vitamin E macht 17% mehr Prostatakrebs. Dazu News vom 03.11.2011. Sie finden dort den Nachweis, dass Vitamin E Prostatakarzinom um 71% verhindert. Peinlich.

Ein Glück

dass Focus aufpasst. Die bekannte medizinische Fachzeitschrift aus München. Welche (Focus 42/2011, S 104) titelt "Vitamin-Risiko". Die Notiz beginnt mit

"Vitamin-E-Pillen erhöhen die Krebsgefahr. Eine Studie ... bei 35.000 Männern zeigt: Wer die Substanz zur Nahrungsergänzung schluckt, erhöht sein Risiko, an einem Tumor der Prostata zu erkranken, um 17%."

Tja. Bisher klang das anders. Bisher galt (J Natl Cancer Inst. 2006 Feb 15;98(4): Vitamin E verhindert das Prostatakarzinom um 71%. Gesichert in einer 8-Jahresstudie an 30.000 Männern. Noch einmal ganz langsam: Durch Vitamin E 71% weniger Prostatakarzinom. Bisher. Und in Focus wird - ganz neu - zitiert: 17% mehr Prostatakarzinom. Was nun?

Wenn es zu diesem Thema nicht eine ungeheure Masse an Untersuchungen gäbe. Mit Vitamin E finden wir

- 68% weniger Dickdarmkrebs
- 30% weniger Blasenkrebs
- 56% weniger Prostatakrebs

- 40% weniger Blasenkrebs
- 19% weniger Lungenkrebs
- 22% weniger Dickdarmkrebs
- 32% weniger Prostatakrebs

Alles bereits veröffentlichte Studien. Selbstverständlich in Focus nicht abgedruckt. Wäre ja eine gute Nachricht. Würde den Menschen ja helfen. Nein, nein - deutscher Journalismus wartet und wartet geduldig auf das Böse. Und das wird dann abgedruckt.

Wie es zu dieser neuen Studie kam? Interessant! Das ist nämlich keine neue Studie. Sondern eine alte (SELECT), veröffentlicht in Jama Januar 7 2009. In der damals ausdrücklich festgestellt wurde, dass Vitamin E eben keinen Prostatakrebs macht.

Nun hat man die Patienten weiter verfolgt. Von 2009 bis 2011. Und jetzt gilt das Gegenteil. Liest man penibel nach, findet man, dass damals in der Vitamin-E-Gruppe absolut (!) 0,63% mehr Prostatakrebs auftrat. Gilt nicht. War nicht statistisch signifikant.

Und 2011 hatte die Zahl etwas zugenommen: Statt 0,63% jetzt 1,04% (absolut). Das ist gerade statistisch signifikant. Rechtfertigt eine neue Publikation. Und die findet prompt ihren Weg in Focus und andere deutsche Zeitschriften (FAS 23.10.2011).

Das erste Ergebnis 2009: "Vitamin E macht keinen Krebs" oder sämtliche positive Studien der Vergangenheit waren keiner Erwähnung wert. Man merkt die Absicht und ist verstimmt.

PS: Die alte, die SELECT-Studie, wurde damals schon weltweit angezweifelt. Weil die allem widersprochen hat, was man bisher wusste.

2. Vitamine erhöhen die Sterblichkeit von 232.550 Menschen. Dazu News vom 20.05.2010. Mehrfach im Ersten Deutschen Fernsehen (Studie von 2007). Einfach nur peinlich.

Eine Metaanalyse. Eine nachträgliche Auswertung von Vitaminstudien, präsentiert von Prof. Gluud in Kopenhagen. Hochinteressantes Vorgehen: Da wurden aus zehntausenden Vitaminstudien 815 gute ausgewählt. So lesen wir. Diese 815 Studien wurden aber nicht ausgewertet. Da hätte man wohl nicht gefunden, was man finden wollte.

Also hat man aus diesen 815 nur 68 noch bessere ausgewählt. Erneut wurden die jedoch nicht ausgewertet, da hier kein Vitamineffekt auf die Sterblichkeit gefunden wurde. Ausdrücklich keiner.

Also wurden erneut 21 Studien "eliminiert" (Zitat), so dass schlussendliche 47 übrig blieben. Von 815.

Und diese 47 wohl ausgewählten Studien ergaben - endlich, endlich - ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko für Vitamin A um 16%, Betacarotin um 7%, Vitamin E um 4%, Vitamin C um 6%, Selen verringerte das Sterblichkeitsrisiko um 10%.

Wenn ich dann lesen darf, dass

- hier Studien ausgewählt wurden, in welchen Vitamine gerade mal einen einzigen Tag gegeben wurden
- die Studien keine Auskunft über die Todesursachen geben. Also auch ein Autounfall dann den Vitaminen zugerechnet wird ...

dann versteh ich, dass diese doch eigentlich sensationelle große Metaanalyse seither nie mehr in der Literatur, in den Besprechungen aufgetaucht ist. Einfach vergessen wurde. Offenbar mit rotem Kopf.

3. Betacarotin lässt Lungenkrebs **beim Raucher** um 18% ansteigen. Studie von 1994. Dazu News vom 02.07.2008. Einfach nur peinlich. Diese Studie wurde übrigens vorzeitig abgebrochen. Hier irrt der Spiegel rein handwerklich: Diesen Studienabbruch schreibt er einer anderen Studie zu. Peinlich.

*„Laut der von Ihnen angeführten CARET-Studie steigt das Risiko des Rauchers mit der Kapsel Beta-Carotin um 0,48%. Macht also einen **gewaltigen Sprung**. Wussten Sie das? Kannten Sie diese Zahl?*

Die Zahl 0,48% macht mich nur ärgerlich. Und zeigt mir, wie Wissenschaftler mit Menschen umgehen. Nämlich despektierlich.

Der Witz ist nämlich, dass diese 0,48% mehr nur für Raucher gelten, die gleichzeitig Säufer sind. Das hat die Laienpresse noch nicht eruiert.

Tatsächlich aber ist die Sache noch ganz anders. Genau diese angeblich warnende Studie berichtet nämlich, dass Raucher, die zu Beginn im Blut gemessen den höheren Beta-Carotin-Spiegel hatten, weniger Krebs bekamen. Und zweitens: dass Raucher, die während des Studienverlaufs mit dem Rauchen aufgehört haben, durch die Beta-Carotin-Kapsel deutlich weniger Krebs bekamen. Und erst im dritten Teil finden wir die Sache mit den 0.48% beim Raucher, der gleichzeitig Alkohol trinkt. Wobei wir vorher schon wussten, dass Alkohol das Lungenkrebsrisiko beim Raucher vervierfacht. Also 400%!

Wäre der Mensch so klug wie jedes Tier, so wie die gesamte Natur, würde er Beta-Carotin mit dem notwendigen Vitamin C zusammen schlucken, dann

wäre das Resultat, dass man beim Raucher mit Hilfe vom Beta-Carotin plus Vitamin C u.a. den Lungenkrebs um 68% senkt. Also vermindert. Also fast völlig verhindert. Längst bekannt. Klingt aber nicht so sensationell. Journalistisch besser klingt: "Beta-Carotin macht Lungenkrebs" (Zitat in einer Ärztezeitschrift). Meine armen, armen Karnickel, die ja täglich Möhren fressen müssen ...

4. Betacarotin vermehrt Lungenkrebs beim Raucher. Studie von 1996. Diese Studie wurde nicht abgebrochen. Hatte ich bisher nicht besprochen. Wissen Sie weshalb? Weil ich lesen kann. Englisch. Ich lese:

In summary, we found no overall reduction in the incidence of lung cancer or in mortality due to this disease among male smokers who received dietary supplementation with alpha-tocopherol, beta carotene, or both in this large trial in Finland.

Für bayerische Leser: Betacarotin hat nicht geholfen, hat nicht geschadet. Es gab nur "eine Tendenz".

Das war's eigentlich. Selbstverständlich werden wir von den geschätzten 15 Negativstudien (von 1994, 1996...!) auf dieser Welt in den nächsten 10 Jahren immer noch mehr hören. Seit drei Tagen weiß ich weshalb: Pharmafirmen investieren 20% des Umsatzes in Marketing. Also auch in solche Studien. Umsatz heißt hier 100 Milliarden Dollar.

Für kritische Leser: Ein Körnchen Wahrheit (die "Tendenz") steckt freilich in den Vitamin E und Betacarotin-Studien. Die Studien sind von vorneherein falsch

angelegt. Die Erklärung finden Sie in den News vom 10.03.2007: "Gegen Dummheit kämpfen Götter selbst vergebens".

Gegen Dummheit ...

kämpfen Götter selbst vergebens. So lesen wir soeben, dass Vitamine & Co. sinnlos sind, ja sogar das Leben verkürzen. Das zeige eine neue Sammelstudie.

Angeschuldigt werden Vitamin E, Vitamin A und Beta-Carotin.

Der forever young-Leser schüttelt lächelnd den Kopf und findet die Erklärung in „Frohmedizin“, Seite 345.

Der Wissenschaftler schlägt nach bei Prof. Dr. Esterbauer aus Graz, dem Biochemiker, der sich seit 1963 mit dem Effekt dieser Vitamine beschäftigt hat. Und liest in herrlich plastischer Sprache:

Solange Vitamin E in der äußeren Hülle des LDL-Cholesterin- Partikels vorhanden ist, ist das Partikel gegen Radikalangriffe geschützt.

*Wehrt das Vitamin E in der Blutbahn einen Radikalangriff ab, wird es selbst zum **Vitamin-E-Radikal**, verbleibt aber in der Membran, wo es sofort durch Vitamin C reaktiviert werden kann.*

*Das LDL-Cholesterin hält dem oxidativen Stress **40 Minuten lang** stand. Nach und nach brechen dann die anti-oxidativen Verteidigungslinien zusammen, zuerst das **Vitamin E**, dann die verschiedenen **Carotinoide** ...*

*Frage: Kann man die **40-minütige Zeit** des Geschützseins verlängern, wenn man **Vitamin C** hinzu gibt?*

Antwort: So ist es. Dann passiert sehr lange Zeit nichts. Wenn dann allerdings die wasserlösliche Ascorbinsäure verbraucht ist ...

Verstanden? Problem längst erkannt, schon 1991 beschrieben. Sämtliche Studien mit Vitamin E und Beta-Carotin und Vitamin A, die diesen Mechanismus nicht kennen und berücksichtigen, sind wertlos. Sind sogar schädlich. Längst bekannt.

Drum sterben Tiere nicht verfrüht am Herzinfarkt wie der Mensch. Tiere haben (messbar!) ständig und ununterbrochen hohe Spiegel Vitamin C im Blut. Kann man messen. Nur der Affe und der Mensch nicht.

Und der Affe ist so klug, den Vitamin C-Spiegel ständig im Blut hoch zu halten. Indem er es isst. 5-10 Gramm am Tag.

Wir Menschen allerdings glauben an 5 Jahre alte Orangen (Frischobst!), glauben an die DGE und andere Experten ... und sterben, jeder Zweite von uns, an den beschädigten Blutgefäßen.

Das bringt mich zum ersten Satz dieses Artikels

Dem ist nichts hinzuzufügen.

Wie sicher sind Vitamine?

Lässt sich im Vergleich gut beantworten. Wenn man die jährliche zusammenfassende Übersicht aller Todesfälle in den USA durchguckt.

Bei geschätzten **53 Milliarden** Einzeltabletten jährlich werden 2 (angebliche *) Todesfälle durch Vitamine festgehalten.

Arzneimittel dagegen haben im gleichen Zeitraum über 2000 Todesfälle verursacht. Antibiotika 13, Antidepressiva 274, Antihistaminika 64 usw.

Aber auch Aspirin hat im gleichen Zeitraum 59 Menschen getötet. Und Nagellackentferner hat 2, Rasierwasser auch 2, Geschirrspülmittel 3 Menschen ins Jenseits befördert.

Kurz zur Erinnerung: Vitamine (angeblich*) 2 Todesfälle. Bei 53 Milliarden Tabletten.

Interessanterweise fanden in diesem Jahr in den USA 28 Menschen den Tod durch Heroin. Paracetamol dagegen hat 147 Menschen getötet. Paracetamol ist ein gängiges Fieber/Schmerzmittel, was auch meine Kinder reichlich bekommen haben.

Selbst durch Koffein wurden 2 Menschen getötet. Also genau so viele wie (angeblich*) durch Vitamine.

Sie haben längst verstanden, was ich Ihnen sagen will: In den USA gibt es aus gutem Grund das Statement: Vitamine sind "sicher und wirksam". Man muss einfach die Fakten betrachten.

PS (*): "angeblich", weil ein Todesfall auf Vitamin C und einer auf B6 bezogen wird. Beide wasserlöslich. Ausdrücklich aber (Zitat) "keine Todesfälle durch Vitamin A, durch Vitamin D, durch Vitamin E". Die sollen ja, weil fettlöslich und gespeichert, gefährlich sein. In Deutschland.