

### **Dr. Rath - ein guter Rat?**

In den letzten Jahren hat sich in Deutschland das Vitamin-Programm von Dr. med. Matthias Rath verbreitet. Auch in vielen Adventgemeinden ließen sich Gemeindeglieder zu *Dr. Rath-Gesundheitsberatern* ausbilden und arbeiten als "*Verteiler*" seiner Vitaminpräparate. Weil es in verschiedenen Gemeinden zu Spannungen kam zwischen Befürwortern und Skeptikern, soll diese DVG-Stellungnahme zur Meinungsbildung beitragen.

### **Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente**

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebenswichtige Stoffe, die unser Körper nicht oder nicht in ausreichenden Mengen herstellen kann. Deshalb müssen sie von außen zugeführt werden. Die Frage ist nur, in welcher Form und in welchen Mengen wir Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu uns nehmen sollten.

### **Modewelle und Werbung**

Wir befinden uns auf der Höhe einer Modewelle, die von Amerika kommend nun auch Europa erreicht hat. In Deutschland werden jährlich mehr als *zwei Milliarden Mark* für Nahrungsergänzungen ausgegeben. Tausende nehmen enorme Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu sich. Vertriebswege sind Apotheken, Supermärkte, Kaufhäuser und Gesundheitsläden. Dazu kommt eine "Armee" so genannter "*Verteiler*", die für Firmen mit Pyramiden-Vertriebssystemen arbeiten. Diese "*Verteiler*" empfehlen Präparate oder Waren "von Person zu Person". Der begeisterte Kunde empfiehlt nun seinerseits das Gekaufte seinen Bekannten und Freunden weiter und wird so selbst zum Verteiler. Nach dieser Methode arbeiten viele Firmen, z. B. *Herbalife* oder *Amway*. Ein typisches Verkaufsgespräch mit einem guten Bekannten läuft etwa so ab: "*Möchtest du nicht auch besser aussehen, dich nicht besser fühlen und dabei mehr Energie haben? Probier doch mal für ein paar Wochen, was mir selbst auch geholfen hat.*" Nun folgen positive beeindruckende Fallbeispiele und Suggestion. Außerdem kann man doch einem Freund nichts verweigern. Das führt dazu, dass viele diese Produkte zu meist überhöhten Preisen ausprobieren.

### **Behauptungen des Dr. Matthias Rath**

Dr. Rath behauptet in seinen Büchern<sup>1,2</sup>,

1. Ein chronischer Vitamin C-Mangel sei die Ursache der Epidemie an Herz-Kreislauf-Krankheiten. Vitamin C-Mangel führe dazu, dass die Blutgefäße den normalen mechanischen Belastungen nicht mehr standhalten können. Fett und Cholesterineinlagerungen seien dann ein natürlicher Abwehrmechanismus des Körpers, um die brüchigen Stellen abzudichten.
2. Der Rückgang der Epidemie an Herz-Kreislauf-Krankheiten in den USA sei auf Vitaminpräparate zurückzuführen.
3. Der Mensch habe die Fähigkeit, Vitamin C (Ascorbinsäure) selbst herzustellen, verloren. Tiere, die Ascorbinsäure selbst produzieren, hätten wesentlich höhere Blutspiegel als Menschen mit normaler Ernährung. Deshalb hätten Tiere auch keinen Herzinfarkt.

### **Kommentar:**

Zuerst muss gesagt werden, dass die Argumentation von Dr. Rath logisch und nachvollziehbar klingen. Er knüpft an eine Reihe wissenschaftlicher Erkenntnisse an, so z.B., dass die Vitamine C,  $\beta$ -Karotin, E und anderen Stoffe als Antioxidantien wirken, die einen wichtigen Beitrag zum Schutz vor Herzkrankheiten und anderen Krankheiten bieten. Den Lebensstil lässt er zumindest als einen Faktor der Gesundheit bestehen und erklärt nicht alles mit Vitaminmangel. Dr. Rath hat die Bedeutung und Dringlichkeit der Epidemie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verstanden. Jeder zweite Bundesbürger stirbt daran, wahrscheinlich unnötigerweise. Er hat recht, dass die Schulmedizin meist nur die Symptome heilen kann, aber nicht die Ursachen der Krankheiten.

Andererseits muss gesagt werden, dass seine Bücher, Videos und Kassetten eindeutig Werbung für seine eigenen Vitaminprodukte sind und deshalb natürlich auch entsprechend kritisch betrachtet werden müssen.

### **Ist die Hauptursache der Epidemie von Herz-Kreislauf-Krankheiten (und anderen Zivilisationskrankheiten) ein chronischer Vitamin C-Mangel?**

Interessant ist der epidemiologische Verlauf der Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland: Sehr niedriger Stand in den Nachkriegsjahren, dann ein rasanter Anstieg um das 3-4fache bis ca. 1980. Da Rath ja selber behauptet, dass sich die Vitamin C-Versorgung schnell auf die Arteriosklerose auswirkt, müsste man vermuten, dass die Vitamin C-Versorgung zwischen 1950 und 1980 drastisch abgenommen hat. Das Gegenteil ist aber der Fall. Der Obst und Gemüseverzehr hat in diesen Jahren zugenommen und damit auch die Vitamin C-Versorgung. Außerdem wurde auf das Gerücht hin, Vitamin C helfe bei Erkältung, vermehrt Vitamin C (Ascorbinsäure) in jeglicher Form geschluckt. Schon mit dieser Überlegung lässt sich ausschließen, dass die Vitamin C-Unterversorgung der Hauptfaktor an der Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten ist. Denn dann müssten mit steigender Vitamin C-Versorgung Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückgegangen sein. Die epidemiologisch gesicherten Hauptfaktoren dieser Epidemie sind steigender Fettverzehr, insbesondere tierischer Fette, im Zusammenhang mit Bewegungsmangel und Zigarettenrauchen.

### **Bieten Megadosen von Vitamin C Schutz gegen Herzinfarkt?**

Arteriosklerose ist ein Prozess, der mit einer Verletzung der Arterienwand beginnt und dem Cholesterinablagerungen folgen. Es entsteht eine Plaques oder eine Wandverdickung, die Fibrin, Kalzium und wuchernde Arterienmuskelzellen enthalten. Das Lumen der Arterie wird kleiner, der Blutfluss nimmt ab oder kann - bei einem Gefäßverschluss - ganz versiegen. Um 1930 bis 1940 etablierte sich die Meinung unter Wissenschaftlern, dass hoher Cholesterinspiegel und evtl. hoher Fettspiegel im Blut die Hauptrisikofaktoren für Arteriosklerose und Koronare Herzkrankheit sind. Da den Wissenschaftlern ab etwa 1940 die meisten Vitamine in ausreichenden Mengen zur Verfügung standen, gab es Hunderte Studien, die erforschten, ob zusätzliche Vitamine Cholesterin senken können oder die arterielle Plaquebildung bei Tieren oder Menschen verhindern kann.

Zwischen 1940 und 1960 wurden die meisten Studien mit Vitamin C an Tieren und Menschen von Wissenschaftlern durchgeführt. 1970 fasste Dr. Carl Schaffer viele dieser Studien zusammen und schlussfolgerte, dass Personen mit „normaler“ Vitamin C-Zufuhr von 45 bis 100 mg Vitamin C keine weiteren Vorteile von zusätzlichem Vitamin C in Bezug auf Serum Cholesterin-Spiegel und Arteriosklerose haben (*American Journal of Clinical Nutrition*, 23:27, 1970).

Rath berichtet in seinen Büchern von klinischen Studien an Menschen und nennt vorläufige Ergebnisse, die eine Verlangsamung der Bildung von Arteriosklerose Plaques nach Verabreichung seiner Vitamin-Megadosenmischung mit Mineralien und anderen Substanzen (Vitamin-Zell-Komplex) aufzeigen. Bevor so ein Bericht wissenschaftlich irgendwelche Schlagkraft bekäme, müsste er in einem wissenschaftlichen Journal publiziert werden mit

genauen Angaben der Methoden, die von neutralen Forschern wiederholt und von Fachleuten beurteilt werden können. Ohne diese Mechanismen ist schon Vieles als „bewiesen“ gepriesen worden und sollte deshalb nicht überbewertet werden.

Dr. Rath behauptet, dass eine Vitamin-Überdosierung nicht möglich wäre. Deshalb enthält sein Präparat *Vitacor Plus* folgende Megadosen von Vitaminen (Gehalt in Prozent des von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Wertes): *Vitamin D bis 195%, Vitamin E bis 909 %, Vitamin B1 bis 699%, Vitamin B2 bis 582%, Niacin bis 346%, Vitamin B6 bis 532%, Vitamin B12 bis 666%*. Aus vielen wissenschaftlichen Studien sind jedoch Überdosierungen von Vitaminen bekannt. Besonders problematisch sind hierbei die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.

Zur Rückbildung der Arteriosklerose hat *Dr. Dean Ornish* in Studien spektakulärere Ergebnisse vorgelegt. Er bewies nicht nur die Verlangsamung, sondern sogar die Rückbildung der arteriosklerotischen Plaques. Durch ein Programm bestehend aus sehr fettarmer cholesterinfreier vegetarischer Ernährung, Bewegung, Raucherentwöhnung und Entspannung verblüffte er die gesamte Fachwelt. Seine Ergebnisse wurden mehrmals publiziert und von anderen Kliniken wiederholt (*Wiemar Institute, Prittikin Longevity Center* oder anderen Institutionen, die sich mit Präventiv-Medizin beschäftigen).

### **Hat der Mensch die Fähigkeit, Ascorbinsäure zu produzieren, verloren?**

Begeisterte Anhänger von Dr. Rath's Hypothese sollten auch darüber nachdenken, wie dies mit ihrer Weltanschauung zusammen passt. Hat sich unser Schöpfer bei der Schaffung des menschlichen Stoffwechsels oder unserer Nahrung geirrt? Denn nach den Behauptungen von Pauling und Rath funktioniert der menschliche Körper optimal nur mit Vitaminspiegeln, die aus der Natur nicht zu decken sind. Hat der Mensch irgendwann in seiner Geschichte die Fähigkeit, Ascorbinsäure zu produzieren, verloren? Dafür gibt es keine Beweise. Es scheint umgekehrt zu sein: da der Mensch durch seine natürliche Nahrung ausreichend Vitamin C zu sich nimmt, braucht er es nicht selber in seinem Körper herzustellen. Offensichtlich kommt er auch gut mit weniger Ascorbinsäure aus als einige Tiere. Ziegen und Menschen sind bei aller Ähnlichkeit eben nicht in allen Aspekten vergleichbar.

Tiere in freier Wildbahn und bei natürlicher artgerechter Ernährung erleiden wahrscheinlich selten Herzinfarkte. Bei Haustieren, wie z.B. Schweinen, kommt es in Stresssituationen durchaus zu Herzinfarkten, obwohl sie ihr eigenes Vitamin C produzieren. Somit verstärken schlechte Ernährung und Bewegungsmangel auch bei Tieren das Herzinfarkt-Risiko und ein hoher Vitamin C-Spiegel bietet keinen absoluten Schutz vor Herzinfarkt.

### **Verbraucherschutz und politischer Druck**

Dr. Rath hält nichts vom Verbraucherschutz und dem Bundesamt für gesundheitlichen Verbraucherschutz. Dort werden seine Präparate nicht als Medikamente zugelassen. Bei Medikamenten müssen die Risiken in einem angemessenen Verhältnis zu ihrem Nutzen stehen. Da Rath's Empfehlungen aber nicht ungefährlich sind und sich ein Nutzen kaum beweisen lässt, kann er wenig Hoffnung auf Zustimmung finden. Deshalb möchte Rath immer mehr Anhänger aus der Bevölkerung gewinnen um politisch Druck zu machen. Politiker sind keine Wissenschaftler und reagieren auf politischen Druck. Auf diese Weise haben Quacksalber in den USA bereits einige politische Erfolge errungen. Mit Begriffen wie „Entscheidungsfreiheit des Verbrauchers“ wird argumentiert. Aber die Erfahrung zeigt, dass, wenn eine Behörde Produkte ohne bewiesene Vorteile zulässt, der Verbraucher von einer positiven Einschätzung dieser Produkte durch Fachleute ausgeht. Der Verbraucher steht schließlich vor einem Wirrwarr gefährlicher und unbewiesener Produkte, Therapien und Diagnoseverfahren und ist cleveren Werbetaktiken ausgeliefert. Wo bleibt da die Entscheidungsfreiheit? Wer politisch aktiv werden möchte und etwas für die Volksgesundheit tun will, sollte sich für einen besseren Verbraucherschutz einsetzen. Produkte ohne bewiesenen Nutzen und mit potentiellen Gefahren für Leib und Leben müssen vom Markt ferngehalten werden.

### **Zusammenfassung**

In einer vollwertigen Ernährung sind alle Nährstoffe in ausreichendem Maße vorhanden und es bedarf keiner Vitamin- und Mineralstoffergänzung. Es sei denn, ein Mangel wird von ärztlicher Seite festgestellt.

Unphysiologische Dosen (Megadosen) bergen eine Reihe von bekannten (und möglicherweise nicht bekannten) Risiken. Da die behaupteten Vorteile als unbewiesen gelten müssen, überwiegen die Risiken die möglichen Vorteile und deshalb rät der DVG von der unkontrollierten Einnahme von Megadosen-Vitaminen ab.

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V.  
Dr. med. Peter Pribis, Dr.P.H.  
Klaus Irrgang, Dr.P.H.  
Bernd Wöhner

<sup>1</sup> Mathias Rath: Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt - aber wir Menschen, 1998

<sup>2</sup> Mathias Rath: Nie wieder Herzinfarkt, 1996