

Die Vitaminlüge - Wie uns die Gesundheitsindustrie ködern will

Vitamin C hilft nicht bei Grippe, C und E fördern nicht den Muskelaufbau, die regelmäßige Einnahme der Vitamine A und E erhöht drastisch das Krebsrisiko. Die Dokumentation von Medizinjournalist Bernhard Hain räumt mit Mythen auf.

Beitrag aus **Themenmontag: Die Vitaminlüge - Wie uns die Gesundheitsindustrie ködern will**,
04.12.2017 <<http://tvthek.orf.at/profile/Themenmontag/13687392/Themenmontag-Die-Vitaminluege-Wie-uns-die-Gesundheitsindustrie-koedern-will/13955871/Themenmontag-Die-Vitaminluege/14188818>>

Video starten

Dieses Video darf aus rechtlichen Gründen nur in Österreich wiedergegeben werden.

Die Vitaminlüge

Dokumentation, 2016

Video starten

Dieses Video darf aus rechtlichen Gründen nur in Österreich wiedergegeben werden.

Trailer

Künstliche Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel werden gerade jetzt in der nasskalten Jahreszeit tagtäglich von Millionen Menschen eingenommen. Ein Milliardenschwerer Markt, der immer größer wird. Die Vitamingläubigkeit der Menschen ist ungebrochen, obwohl die Vitaminforschung eindeutig belegt, dass beispielsweise Vitamin C bei Erkältungskrankheiten nicht wirkt, sagt der renommierte Medizinprofessor und Ärztliche Leiter der Uni Klinik Heidelberg **Peter Nawroth**.

Montag, 4.12.2017, 20.15 Uhr
 Wh. 23.45 Uhr, Di 03.15 und 14.05 Uhr

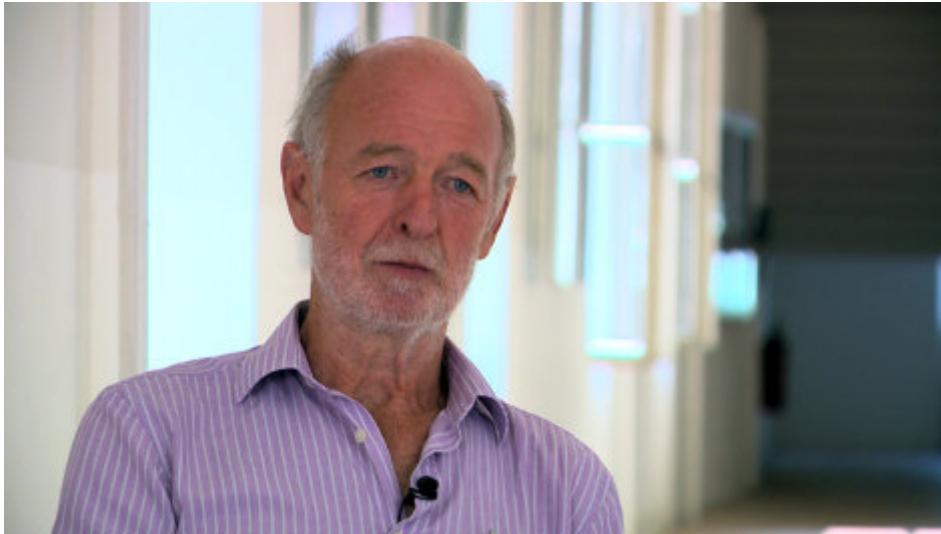
Solche und ähnlich Mythen werden von ihm und anderen prominenten Experten in der Dokumentation aufgelöst. Sportler schlucken Vitamin C und E, um den Muskelaufbau zu fördern. Tatsächlich bewirken die Stoffe das Gegenteil, erklärt **Ron Maughan**, Sportwissenschaftlicher Chefberater der FIFA und Mitglied des Internationalen Olympischen Komitees.

Niemand entkommt aber den künstlichen Vitaminen. Sie sind in fast allen Produkten enthalten: im Mehl, damit es weißer wird, in vielen Würsten und Schinken, damit sie länger halten, in Schokolade und vielen anderen Genussmitteln. Wer also zusätzlich Kapseln einnimmt setzt sich der Gefahr der Überdosierung aus, sagt der Leiter des Biozentrums der Meduni Innsbruck **Dietmar Fuchs**. Denn zu viel des Guten kann schädlich sein. Regelmäßige Einnahme von Vitamin A und E erhöht sogar drastisch das Risiko an Krebs zu erkranken.

Die künstlichen Präparate sind mehr als umstritten. Sie entziehen sich allerdings der genauen Kontrolle, weil sie in der EU nicht als Arzneimittel behandelt werden, sondern dem Lebensmittelgesetz unterliegen.

Experten in der Sendung:

- Professor Peter Nawroth der Uni-Klinik Heidelberg
- Barbara Prüller-Strasser - Sportmedizinerin der MedUni Innsbruck
- Professor Dietmar Fuchs - Chemiker der MedUni Innsbruck
- Ron J. Maughan - Internationales Olympisches Komitees und Chef-Berater der FIFA



Foto/Grafik: ORF/Bernhard Hain

Ron J. Maughan - Internationales Olympisches Komitees und Chef-Berater der FIFA



Foto/Grafik: ORF/Bernhard Hain

Barbara Prüller-Strasser - Sportmedizinerin der MedUni Innsbruck



Foto/Grafik: ORF/Bernhard Hain

Professor Peter Nawroth der Uni-Klinik Heidelberg



Foto/Grafik: ORF/Bernhard Hain

Professor Dietmar Fuchs - Chemiker der MedUni Innsbruck

Dokumentation, 2016

Zwei Klicks für mehr Datenschutz: Erst wenn Sie dieses Feld durch einen Klick aktivieren, werden die Buttons aktiv, und Sie können Ihre Empfehlung an Facebook, Twitter und Google+ senden. Schon beim Aktivieren werden Informationen an diese Netzwerke übertragen und dort gespeichert. Näheres erfahren Sie durch einen Klick auf das i.

- nicht mit Facebook verbunden 
- nicht mit Twitter verbunden 
- nicht mit Google+ verbunden 
- **Zwei Klicks für mehr Datenschutz: Erst wenn Sie dieses Feld durch einen Klick aktivieren, werden die Buttons aktiv, und Sie können Ihre Empfehlung an Facebook, Twitter und Google+ senden. Schon beim Aktivieren werden Informationen an diese Netzwerke übertragen und dort gespeichert. Näheres erfahren Sie durch einen Klick auf das i. <<http://orf.at/stories/socialmedia>>**

Weitere Sendungen dieser Reihe:

- **Hygienewahn** <<http://tv.orf.at/orf3/stories/2881539/>>

Reinigungs- und Desinfektionsmittel versprechen sichere Sauberkeit im Haushalt. Für die Industrie ist die Angst vor Keimen ein Milliardengeschäft. Wissenschaftler erklären, welche Reiniger wirklich nützen.

- **Was macht unsere Kinder krank?** <<http://tv.orf.at/orf3/stories/2731058/>>

Der Journalist, Autor und Filmemacher Bert Ehgartner begibt sich auf Spurensuche nach den Ursachen ansteigender Zivilisationskrankheiten bei Kindern - Allergien, ADHS, Autismus oder Autoimmunkrankheiten sind im Vormarsch.

- **Geplanter Murks** <<http://tv.orf.at/orf3/stories/2880186/>>

Die Dokumentation von Anna Katharin Wohlgemann und Kurt Langbein erklärt das Prinzip des geplanten Kaputtgehens, auch „geplante Obsoleszenz“ genannt, und unternimmt Nachforschungen.

- **Dubiose Machenschaften: Kaputt nach Plan** <<http://tv.orf.at/orf3/stories/2581783/>>

Viele Elektronikprodukte sind so konzipiert, dass sie irgendwann von selbst technisch versagen. Die Dokumentation beleuchtet, wie große Marken wie „Apple“ sich durch geplante Obsoleszenz bereichern.