

--- Auszug / Kurzfassung ---

Der toxische Nährstoffdreiklang

Ein wenig: gut. Nur ein wenig mehr: schlecht

Kommentar von Thomas E. Levy, MD, JD

OMNS (31. Juli 2023) Die meisten Kliniker sind mit dem Konzept vertraut, dass ein wenig gut ist, mehr oft besser ist, aber viel immer noch zuverlässig toxisch ist. Daraus ergibt sich die Einstellung, dass es kaum möglich ist, mit einer "kleinen" Supplementierung Schaden anzurichten, vor allem, wenn es sich um bekannte und relativ beliebte Nahrungsergänzungsmittel handelt, deren Nutzen weithin außer Frage steht. Im Falle von **Kalzium, Eisen und Kupfer** könnte der Nachteil einer minimalen Supplementierung nicht deutlicher sein. Alle drei Stoffe sind für die Gesundheit unerlässlich, vor allem im Inneren der Zellen. Sobald jedoch eine relativ niedrige tägliche Zufuhr dieser Nährstoffe **nur geringfügig** überschritten wird, kommt es schnell zu einer Toxizität, wobei die höchste Zufuhr die größte Toxizität zur Folge hat. Dies steht in großem Gegensatz zu einigen anderen Nährstoffen wie Vitamin C, Niacin oder Niacinamid oder Vitamin K2, bei denen eine Toxizität bei jedem Grad der Aufnahme oder Supplementierung nur schwer zu erreichen ist. Viele andere Nährstoffergänzungen, insbesondere Mineralien, können leicht bis zum Punkt der Toxizität aufgenommen werden, aber die erforderlichen Mengen sind im Vergleich zu den minimal toxischen Zufuhrmengen von Kalzium, Eisen und Kupfer noch viel schwieriger zu erreichen.

Die meisten Vitamine, Mineralien und anderen Nahrungsergänzungsmittel können bis zu einem sehr hohen Grad eingenommen werden, ohne dass es zu einer signifikanten klinischen Toxizität kommt. Dies ist jedoch nicht immer der Fall, und es ist sehr wichtig, sich der Umstände bewusst zu sein, unter denen selbst eine minimale zusätzliche Einnahme einiger Nahrungsergänzungsmittel verheerend sein kann für das Erreichen und den Erhalt der langfristigen Gesundheit.

Außer in sehr seltenen Fällen sollten Kalzium, Eisen und Kupfer **niemals** ergänzt werden. Und im Falle von Kalzium kann eine hohe tägliche Zufuhr von Milchprodukten ebenfalls sehr schädlich sein. Alle drei "toxischen Nährstoffe" sind zwar in geringen Mengen für die Gesundheit aller Zellen absolut notwendig, werden aber bei einer nur MINIMALEN zusätzlichen Zufuhr schnell zu mächtigen Waffen, die die Gesundheit eben dieser Zellen beeinträchtigen.

Die Aufnahme von Eisen ist besonders problematisch, da so viele Menschen ständig mit Eisen "ergänzt" werden, typischerweise in Form von metallischen Eisenspänen, wann immer sie eines der vielen gängigen Lebensmittel essen.

Alle drei Nährstoffe gehören zu den häufigsten, aber immer noch fast völlig unerkannten Ursachen für den Tod durch Herzkrankheiten und Krebs.