

SWR2 Zeitwort

19.04.1968:

Linus Pauling empfiehlt Vitamin C

Von Daniela Wakonigg

Sendung: 19.04.2023

Redaktion: Susanne Schmaltz

Produktion: SWR 2021

SWR2 Zeitwort können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-sw2-zeitwort-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Kommentar von Linus Pauling:

Nach dem Studium einschlägiger Literatur bin ich davon überzeugt, dass Schizophrene Vitamin C stärker verstoffwechseln und dass die Einnahme einer großen Menge Vitamin C hilfreich ist bei der Behandlung von Geisteskrankheiten.

Autorin:

Als der amerikanische Chemiker Linus Pauling diese These am 19. April 1968 im renommierten Naturwissenschaftsmagazin "Science" veröffentlicht, ist es der Beginn seines Feldzugs für Vitamine und Mineralstoffe. Er ist damals bereits 67 Jahre alt und ein hochdekorierter Wissenschaftler. Gleich zweimal hat man dem US-Amerikaner den Nobelpreis verliehen. 1954 den für Chemie und 1962 den Friedensnobelpreis für seinen langjährigen unermüdlichen Einsatz gegen Atomwaffentests und nukleare Aufrüstung. Und nun ist er überzeugt, erneut etwas ganz Großem auf der Spur zu sein, der "orthomolekularen Medizin".

O-Ton von Natalie Grams:

Das ist eine Strömung, eigentlich gar nicht in der Medizin, sondern eher in der Nahrungsergänzung – sie gibt sich nur immer als Medizin aus – die davon ausgeht, dass man durch ein Übermaß von Vitaminen oder auch Spurenelementen nahezu jede Krankheit behandeln oder verhindern kann.

Autorin:

Erklärt Ärztin und Buchautorin Natalie Grams.

Pauling ist davon überzeugt, dass geistige und körperliche Krankheiten durch eine individuelle Mangelversorgung mit bestimmten Vitaminen und Spurenelemente entstehen, und dass diese Krankheiten durch die hochdosierte Einnahme derselben behandelbar oder gar vermeidbar sind. Sogar Krebs. Als Pauling Ende der 1960er Jahre seine Thesen aufstellt, sind viele Menschen ohnehin längst von der Wunderwirkung wenigstens eines Vitamins überzeugt: Vitamin C. Und zwar Dank einer groß angelegten Werbekampagne der schweizerischen Pharmafirma Roche in den 1930er Jahren. Nachdem es gelungen war, Vitamin C künstlich herzustellen, setzten die Marketingleute der Firma alles daran, Konsumenten das Mittel schmackhaft zu machen.

O-Ton von Natalie Grams:

Und dann ist man quasi in die Werbung gegangen und hat gesagt, man wird leistungsstärker dadurch. Das war tatsächlich einfach 'n Propagandadings. Und davon lebt auch gerade das Vitamin C bis heute.

Autorin:

Bedeutet das, dass die Einnahme von Vitaminen überhaupt nichts bringt?

O-Ton von Natalie Grams:

Generell ist die Studienlage sehr eindeutig: ein Zusatz von irgendwelchen Vitaminen oder auch Spurenelementen ist nicht nachweislich dafür geeignet, irgendwelche Erkrankungen wie Erkältungen oder auch Krebserkrankungen zu verhindern oder zu reduzieren.

Autorin:

Natürlich gibt es Krankheiten, die tatsächlich durch Mangelzustände an Vitaminen hervorgerufen werden. Auch ein erhöhter Bedarf ist in einigen Lebenssituationen möglich, beispielsweise in der Schwangerschaft. Doch anders, als viele vermuten, braucht der Durchschnittsbürger für seine Gesundheit keine Vitamintablette, meint Ärztin Natalie Grams.

O-Ton von Natalie Grams:

Die allermeisten Menschen haben genug Vitamine und Spurenelemente in ihren Nahrungsmitteln. Was mich als Ärztin auch am meisten stört, ist dieser Glaube, man könne Krankheiten vorbeugen oder begegnen, indem man ein Präparat einnimmt, während man dann vergisst, dass gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, die sehr viel besseren Hilfsmittel sind, um ein gesundes und langes Leben zu führen.

Autorin:

Vitamin-Papst Linus Pauling schluckte während seiner letzten Lebensjahrzehnte jedenfalls Unmengen an Vitaminen und wurde stolze 93 Jahre alt. Er starb 1994. An Krebs.

O-Ton von Natalie Grams:

Ich glaube, dass dieses ganze Vitamin-Dilemma auch durch Linus Pauling verursacht wurde, denn er ist ja auch zweifacher Nobelpreisträger und man hat ihm deswegen auch eine hohe Glaubwürdigkeit eingeräumt. Aber er ist letztlich an der klinischen Überprüfung gescheitert, denn die Studien, die man da gemacht hat, haben eben nicht gezeigt, dass eindeutig Krebs verhindert wird oder auch nur eine Erkältung.