

Manfred Tuppek

Heilpraktiker

Naturheilpraxis Tuppek **45 Jahre Erfahrung!**

Leiter der med. wiss. Abteilung BIO-LABOR

Propst-Wenker-Str. 5

45899 Gelsenkirchen

Tel. 0209 516060

info@heilpraktiker-tuppek.de

www.heilpraktiker-tuppek.de



Bembergstr. 3, 58675 Hemer

Tel. 02372 50980

www.biolabor-hemer.de

Fachinformation

Pausenzeiten nach Supplementation

Präanalytik-Regel

Um verfälschte Werte zu vermeiden, sollten vor geplanten Blutuntersuchungen keine Nahrungsergänzungsmittel bzw. Mikronährstoffe eingenommen werden.

Viele Supplemente beeinflussen Laborwerte direkt messbar. Z. B. verfälscht Biotin Immunoassays (TSH, fT3/fT4, PTH, Vitamin D, Troponin), verändern Vitamin D und K2 Calcium- und Knochenstoffwechselfparameter, beeinflussen Magnesium, Zink und Eisen Elektrolyte und Spurenelementmessungen; Omega-3 verändert Gerinnungsparameter und Lipidprofile.

Daher verlangen mittlerweile viele Labore eine supplementfreie Phase, typischerweise 72 Stunden.

Bei endokrinologischen Werten ist die Regel „keine Nahrungsergänzungsmittel vor Blutentnahme“ besonders relevant. Endokrinologische Labore arbeiten streng nach DIN EN ISO 15189 – Supplemente gelten dort als präanalytische Störfaktoren, die Messergebnisse verfälschen können.

Präzise Pausenzeiten nach Supplement

- **Biotin:** 72 Stunden. Stört Immunoassays (TSH, fT3/fT4, PTH, Vitamin D, Troponin).
- **Vitamin D:** 48 Stunden. Beeinflusst Calciumstoffwechsel und Vitamin-D-Spiegel.
- **Vitamin K2:** 48 Stunden. Kann Gerinnungsparameter und Knochenmarker beeinflussen.
- **Omega-3:** 48 Stunden. Wirkt auf Gerinnung und Lipidprofile.
- **Magnesium:** 24 Stunden. Verändert Elektrolytwerte.
- **Zink:** 24 Stunden. Beeinflusst Spurenelementmessungen.
- **Eisen:** 24 Stunden. Verfälscht Ferritin, Transferrin und Eisenstatus.

Messung der Mikronährstoffe im Blut: Keine reellen Ergebnisse!

Im Blut gemessene Vitamine und sonstige Vitalstoffe teilen nicht mit, wie der momentane individuelle – u. U. krankheitsbedingte – Bedarf tatsächlich ist. Kompensationsmechanismen sind möglich. Die Werte spiegeln nicht die Versorgung des Organismus wider. Anders als beim Antagonismus der Elektrolyte (Homöostase) erfassen die Blutspiegel nur die tagesaktuelle Zufuhr, nicht aber die Gewebesituation. Ihre Messung wird vordergründig empfohlen, um Intoxikationen zu erkennen bzw. auszuschließen.

Weil einige Vitamine extrem lange intrazelluläre Speicher-Halbwertszeit besitzen, sind die Messergebnisse u. U. noch Monate nach Beendigung der Supplementphase beeinflusst. Um tatsächlich in Erfahrung zu bringen, welchen Einfluss die Nahrung auf den Vitamin- und Vitalstoffhaushalt hat, müsste vor Messung sogar einige Monate auf Supplemente verzichtet werden.

Vitamin B12 hat z. B. eine extrem lange intrazelluläre Halbwertszeit von ca. 12 Monaten – Gesamtreserve in der Leber sogar 3-5 Jahre. Vitamin D3 wird mindestens drei Monate in Fettgewebe und Leber gespeichert.

Allgemeine Erläuterungen zur Einnahme von Mikronährstoffen

Es gibt keine Nahrungsergänzungsmittel (NEM), die die gleichen Vitalstoffe (Vitamine, Mikronährstoffe) enthalten, wie sie im natürlichen Verbund mit der Nahrung zugeführt werden. Synthetische Vitamine bzw. Mikronährstoffe haben auch ganz andere Wirkungen im Organismus als die Nahrungsvitalstoffe. Das ergibt sich schon allein aus den unterschiedlichen chemischen Strukturformeln; sie mögen sich ähneln, identisch sind sie keineswegs. Auch das synthetisch hergestellte Vitamin D hat nur gewisse strukturelle Ähnlichkeiten mit dem natürlichen mittels UVB-Strahlung aus körpereigenem Cholesterin in der Haut gebildeten Vitamin D.

Grundsätzlich besteht für in Deutschland lebende Menschen keine Notwendigkeit, NEM einzunehmen, denn Mangelzustände sind sehr selten und meist Folge massiver gastrointestinaler Resorptionsschwächen (z. B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) – hier würde eine Substitution ohnehin nichts bringen. Die meisten Menschen sind krank, weil sie überversorgt sind, und nicht, weil sie unterversorgt sind.

Die Industrie, das Internet und folglich auch KI-Systeme, die das Internet durchforsten, kolportieren zwar Mikronährstoffmängel, auch in westlichen Ländern – insbesondere bezüglich Vitamin D, Vitamin B12, Folat, Eisen, Jod und Omega-3, und auch, dass landwirtschaftliche Produkte häufig niedrige Nährstoffgehalte aufweisen. Pauschal stimmt das aber nicht! Selbst bei überwiegendem Konsum einer „schlechten“ Fast Food-Ernährung werden selten Mangelzustände festgestellt.

Der wichtigste Faktor für Mangelzustände sind Krankheiten, denen auf den Grund zu gehen ist, und die individuell behandelt werden müssen.

Durchaus sind auch Ernährungsgewohnheiten ein wichtiger Faktor für Mängel – diese mit synthetischen Nahrungsergänzungsmitteln auszugleichen funktioniert aus oben genannten Gründen aber nicht.

Bezüglich der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, insbesondere der Supplementation mit synthetischem Vitamin D, sind Therapeuten und Konsumenten folgensweren Irrtümern erlegen. Sie sehen Nahrungsergänzungsmittel der Naturheilkunde zugehörig und die Pharmaindustrie als Konkurrenz zur Nahrungsergänzungsmittelindustrie. Genau das hat die NEM-Industrie (syn. Orthomolekulare Medizin, Mikronährstoffindustrie) ihren Kunden in den letzten dreißig Jahren erfolgreich eingeredet.

Die Wahrheit sieht anders aus: Die NEM-Industrie gehört zur pharmazeutischen Großindustrie. Sie ist der schlimmste Ableger der Pharma-Mafia. Hier hat es die Industrie besonders einfach, denn anders als bei Arzneimitteln, die strengen Zulassungsvorschriften unterworfen und Placebo-kontrollierte und Randomisierungs-Studien verpflichtend sind, kommen Nahrungsergänzungsmittel ohne strenge Kontrollen auf den Markt, was dazu führt, dass fragwürdige Zutaten und Überdosierungen unerkant bleiben.

Es ist sehr traurig, wie unwissend und verblendet viele Menschen sind, wenn es um Nahrungsergänzungsmittel geht, und blamabel, wenn sogar Naturheilkundige – oder besser: solche, die sich dafür halten – tatsächlich der Meinung sind, dass die orthomolekulare Medizin zur Naturheilkunde gehört, obwohl die NEM-Industrie sich selbst als eine alternativ-medizinische Richtung innerhalb der symptomatisch agierenden Schulmedizin bezeichnet.

Nahrungsergänzungsmittel gehören keinesfalls zur Naturheilkunde, die den Ursachen einer Krankheit auf den Grund geht. Die orthomolekulare Medizin substituiert ausschließlich von Chemie-Großkonzernen produzierte synthetische Vitalstoffe. NEM sind die überflüssigsten, u. U. sogar gesundheitsschädlichsten schulmedizinischen Präparate. Eine Beseitigung real existierender Krankheiten ist damit nicht möglich. Es gibt nur wenige Ausnahmen (z. B. Vitamin B12 bei Menschen mit perniziöser Anämie).

Alle sogenannten Assoziationsstudien bezüglich der Sinnhaftigkeit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sind von der pharmazeutischen Großindustrie finanziert. Da lohnt es sich nämlich richtig: wenig Aufwand, keine Forschung, hoher Gewinn: Der globale Markt für NEM wächst kontinuierlich.

Erfindung der Nahrungsergänzungsmittel

Als Nahrungsergänzungsmittel können heute auch Pflanzen, Pflanzenextrakte und sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Anis-Fenchel-Tabletten von Synomed, Ginkgo, Ginseng), Ballaststoffe (z. B. Flohsamenschalen), Probiotika (lebende Mikroorganismen wie Lactobacillus, Bifidobacterium) sowie Präbiotika (unverdauliche Substrate wie Oligofruktose, die das Wachstum nützlicher Bakterien fördern) zugelassen sein. Darum geht es hier nicht – es geht um Vitamine, insbes. Multivitaminpräparate, Mineralstoffe und Spurenelemente, die vielfach unkontrolliert ohne Bedarf und in zu hohen Dosen konsumiert werden.

Obwohl die NEM-Industrie sich selbst als eine alternativ-medizinische Richtung innerhalb der symptomatisch agierenden Schulmedizin bezeichnet, und Nahrungsergänzungsmittel nicht zur Naturheilkunde gehören, verordnen viele Heilpraktiker sogenannte orthomolekulare Produkte. Im Unterschied zu biologischen Therapien, die den Ursachen einer Krankheit auf den Grund gehen und die Selbstheilungs- und Regulationskräfte des Organismus anregen, substituiert die orthomolekulare Medizin ausschließlich von Chemie-Großkonzernen produzierte synthetische Vitalstoffe: eine Beseitigung real existierender Krankheiten ist damit nicht möglich.

Nahrungsergänzungsmittel dürfen keinerlei Anspruch erheben, arzneiliche Wirkungen zu entfalten, weswegen sie nicht in einer Art beworben oder gekennzeichnet werden dürfen, die beim Verbraucher den Eindruck erweckt, sie wären zur Therapie oder Prävention von Krankheiten geeignet. Weil sie keine Arzneimittel sind, unterliegen sie nur lebensmittelrechtlichen Bestimmungen, d. h. es gibt kein behördliches Zulassungsverfahren. Sie müssen lediglich gemäß der Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel (NemV) beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) angezeigt werden.

Echte Arzneimittel dagegen durchlaufen ein behördliches Zulassungsverfahren, in dem Wirksamkeit, Qualität und Unbedenklichkeit nachgewiesen werden müssen. Heilung, Linderung oder Verhütung von Erkrankungen ist ausschließlich Arzneimitteln vorbehalten.

Der breite Massenmarkt dafür etablierte sich erst ab Ende der 1990er Jahre: Orthomol professionell im Apotheken-/Ärzteumfeld, Dr. Rath mit internationalem Anspruch und stark umstrittenen Vermarktungsstrategien. Immer mehr kam ihnen das Internet zu Hilfe – voll mit alternativen Fakten bzw. Fake-Science und Fake-News á la Trump und anekdotischer Evidenz –, weil ein sehr einträgliches Geschäft.

Dr. med. Andreas Michalsen, ein großer Verfechter der Naturheilkunde, Professor an der Berliner Charité und Autor vieler Sachbücher zum Thema Naturheilkunde und Ernährung, bezeichnet den Tag, als Chemiker begannen, die Nahrung nach ihren Inhaltsstoffen aufzuschlüsseln, als einen schlechten Tag für die Medizin und die Gesundheit der Menschen.

Die Nahrungsergänzungsmittelindustrie erwirtschaftet höhere Gewinne als die übrige Schulmedizin.

Der jährliche Umsatz der pharmazeutischen Industrie mit Nahrungsergänzungsmitteln liegt weltweit bei etwa 120 Milliarden US-Dollar, allein mit Vitamin-D-haltigen Präparaten bei fünf Milliarden US-Dollar. Der globale Markt für alle Herz-Kreislauf-Medikamente z. B. dagegen muss sich mit einem Umsatz von 60 Milliarden US-Dollar begnügen, der weltweite Umsatz mit Schmerzmitteln und Rheuma-Medikamenten beträgt nur 32 Milliarden US-Dollar.

Die erwirtschafteten Gewinne der NEM-Industrie sind größer als die der übrigen Schulmedizin, weil weniger Aufwand für Forschung und Zulassung betrieben werden muss. Hier wird doppelt verdient, denn, obwohl synthetische Vitalstoffe ausschließlich von Chemie-Großkonzernen produziert werden (z. B. Zink von Alfa Aesar, Vitamin B6 von Atlantic Chemicals, Vitamin D von Merck, Selen, ein Industrieabfall, von Cofermin Chemicals), kaufen angeblich biologische Firmen in Megagebinden die Rohstoffe dort ein, verpacken und bewerben sie als naturheilkundliche Therapeutika – mit 1.000 %igen Aufschlägen. Ein sehr einträgliches Geschäft!

In großen Pharmakonzernen sitzen gutbezahlte Chemiker, die sich überlegen, wie man natürliche in der Nahrung vorhandene Vitalstoffe im Labor nachbauen kann.

Das gelingt niemals so ganz! Die **chemischen Strukturformeln** des körpereigenen und des synthetischen Vitamin D beispielsweise unterscheiden sich erheblich in der Art der Ringstruktur. Deshalb haben sie sogar zum Teil gegensätzliche Wirkungen: Synthetisches Vitamin D blockiert körpereigenes Vitamin D und damit auch den natürlichen Infekt- und Krebschutz und andere positiven Wirkungen, die ausschließlich vom körpereigenen Vitamin D ausgehen.

Weiteres Problem: Die Laborreagenzien zur Messung des Spiegels im Blut reagieren gleichermaßen auf körpereigenes und synthetisches Vitamin D, weil sie nicht auf das gesamte Vitamin D, sondern nur auf spezifische Marker im Molekül gerichtet sind, die in beiden Formen von Vitamin D vorhanden und unabhängig von der Art der Ringstruktur sind.

Niemand bestreitet, dass synthetische Mikronährstoffe die Symptome vieler Erkrankungen lindern – genauso, wie die von der Naturheilkunde verpönten Chemotherapeutika, Antibiotika und Immunsuppressiva auch – inklusive garantierter Nebenwirkungen.

Zum Beispiel bestreitet niemand, dass synthetisches Vitamin D – wie alle anderen Kortisonpräparate bzw. Glukokortikoide auch – positive Wirkungen haben kann: z. B. die Reduktion von Entzündungen, Linderung von Schmerzen, lindernde Effekte bei Atemwegserkrankungen (Asthma, COPD, akute Infektionen) und allergischen Hauterkrankungen usw. Allerdings handelt es sich nicht um heilende, sondern um lediglich die Symptome lindernde Effekte; und diese Menschen müssen insbes. wegen der immunsuppressiven Wirkung bei fraglichem Nutzen sehr viele Nebenwirkungen in Kauf nehmen. Vitamin D in Pillenform ist kein Vitamin, sondern ein Steroidhormon, welches die Bildung des körpereigenen Vitamin D und damit auch den vom körpereigenen Vitamin D ausgehenden Infekt-, Krebs- und Osteoporose-Schutz blockiert. Insbesondere bei älteren Menschen kommt es auch bei geringen Dosen von weniger als 1.000 I.E. zu einer Calcium-Phosphat-Resorption aus dem Knochen, es entwickelt sich eine sogenannte iatrogene Osteoporose, und zwar 60-mal schneller als durch die Einnahme von Kortison! Rheumatiker und Asthmatiker unter Dauer-Kortison-Therapie entwickeln durchschnittlich nach 20 Jahren Kortison-Einnahme eine iatrogene Osteoporose – Vitamin D schafft das in nur vier Monaten! Synthetisches Vitamin D lindert zwar die Symptome einer Infektion, ist jedoch wegen immunsuppressiver Wirkungen bei akuten Infektionen – insbes. bei viralen Infektionen wie Covid – kontraindiziert.

Stand 16.01.2026