

Das Gesamte einer Pflanze ist mehr als die Summe ihrer Einzelteile.

Befolge deshalb den Rat der Grossmutter: Iss mehrmals täglich Früchte und Gemüse!

Viel hilft in der Medizin nicht immer viel. Dies gilt auch für Vitamine, denen seit Jahrzehnten der unverwundliche Ruf anhaftet, gesundheitlich unbedenklich und gleichermassen Allheilmittel, Fitmacher und wichtige Bausteine einer gesunden Ernährung zu sein. Weil viele Menschen besorgt sind, dass sie mit der Nahrung nicht genug der vitalen Substanzen aufnehmen, schlucken sie zusätzlich Vitaminpräparate. Manche Ärzte verabreichen Vitamine sogar in sogenannten Aufbauspritzen.

Diverse Wissenschaftler haben aber dieser Vitamin-Euphorie heftige Dämpfer verpasst:

Klares Resultat von grossen medizinischen Studien: Künstliche Vitaminpräparate oder „Antioxydantien“ richten mehr Schaden an als sie gut tun. Experten warnen vor der immer noch weit verbreiteten Vorstellung, solche künstlichen Vitaminpräparate wären prinzipiell unschädlich und es sei unbedenklich, sie in hohen Dosen einzunehmen um Krebs (z.B. [Antioxydantien](#) hier unten oder Beta-Karotin und Krebs im [New England Journal of Medicine 334](#)) oder Herzerkrankungen ([siehe Vit.E und Herz hier](#)) vorzubeugen – so kennt man mittlerweile Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Lähmungen, Schwäche, Magenschmerzen, Leberstörungen, Gelbsucht, Juckreiz, Schlafstörungen, Reizbarkeit oder schwere Nervenschädigungen.

Überdosierungen von künstlichem Vitamin C führen zu Durchfall, Magenblutungen, Eisenüberladung und Nierensteinen.

Unerwünschte Nebenwirkungen und Überdosierungen treten auch besonders bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K auf. Zu viel Vitamin A kann Kopfschmerzen, Benommenheit und Schläfrigkeit auslösen. Es kann in der Schwangerschaft Missbildungen beim Kind verursachen. Zu viel Vitamin D kann zu starkem Durst, Kopfschmerzen, Knochenschmerzen, Sturzneigung und hohem Blutdruck führen.

- Ein weit verbreiteter Irrtum ist auch, dass man sich mit zusätzlicher Einnahme von Vitamin C gegen Erkältungskrankheiten oder Grippe schützen könne. Dem ist, auch wenn uns die Werbung das gerne weismachen möchte, nicht so ([Weiterlesen >>>](#)).

- Männer, die zuviel Multivitamin-Präparate einnehmen, haben ein bis zu 30% erhöhtes Risiko für die tödliche Form von Prostatakrebs.
- Den heftigsten Dämpfer kommt nun aus der Universität Kopenhagen (*JAMA* 2007;297: 842-57, Goran Bjelakovic et al.): Die regelmässige Einnahme antioxidativer Vitaminzusatzpräparate **verkürzen offenbar sogar das Leben!** Die Forscher schliessen aus dieser Studie, dass Beta-Karotin, Vitamin A und Vitamin E die Mortalität steigern, bezüglich Selen und Vitamin C werden weitere Studien empfohlen.

Vitamine werden auch, kaum in unserem Körper verstoffwechselt, selbst zu Radikale und müssen (teils mühsam) abgebaut werden. Man vermutet bei regelmässiger Einnahme deshalb ein Mangel an Abbaustoffen. Genau diese Abbaustoffe finden sich aber als sog. sekundäre Pflanzenstoffe in der ganzen Pflanze. Dort hat man also immer auch beides: die Vitamine/Mineralstoffe UND deren Abbauhilfen! Falls Sie also unbedingt irgendwelche Vitamine schlucken wollen, essen Sie immer gleichzeitig auch die vollen Pflanzen oder tierischen Produkte, in denen diese Vitamine natürlicherweise enthalten sind. Sie haben so automatisch keine Probleme beim Abbau derselben.

Ausnahmen von der Regel:

Bei wenigen Personengruppen sind Vitamin- und Mineralsalzpräparate sinnvoll:

- **Vegetarier**, die auch Milchprodukte und Eier meiden ([Veganer](#)) benötigen häufig Vitamin B12, ev. auch Kalzium (?). Dies wird besonders für Säuglinge von Müttern, welche bereits mehr als 5 Jahre Veganerinnen sind, in der Stillzeit gefährlich. Es kann beim Kind dabei nach etwa 4 bis 8 Monaten zu schweren neurologischen Entwicklungsstörungen kommen. Auch eine Blutarmut/Eisenmangel (Anämie) muss ausgeschlossen werden (Müdigkeit, Haarausfall, Restless-Legs-Syndrom,...).
Für einen Eisenmangel muss aber das Ferritin unter 30 µg/l sein.
- **Vitamin B12**-Bestimmung ist nur sinnvoll bei Makrozytose (sieht die Hausärzt*in im Blutbild), Glossitis (rote, brennende Zunge), Polyneuropathie, Malnutrition (Mangelernährung), Status nach bariatrischen Eingriffen (Magenoperationen bei massivem Übergewicht), Metformin-Langzeittherapie! ...und nicht in einem allgemeinen „Laborcheck“, nicht bei Müdigkeit, Depression oder kognitiven Einschränkungen!
- Während und vor der **Schwangerschaft** wird häufig zusätzliches Eisen und

Folsäure ([Folsäure und spina bifida >>>](#)) benötigt.

- **Stark menstruierende** Frauen leiden gelegentlich an einem Eisenmangel, da sie mit dem Blut auch Eisen verlieren (v.a. auch noch in Kombination mit vegetarischer Ernährung).
- **Alkoholsüchtige** haben gelegentlich zu wenig Vitamine B 1, B2, B6 C, Folsäure, Niacin sowie Magnesiumsalze; allerdings ist es blosser Symptombekämpfung, wenn man alkoholkranken Menschen Vitamine verabreicht.
- Ausserdem müssen bei seltenen schweren **Magen-Darm-Krankheiten** mit Verwertungsstörungen Vitamine und Mineralsalze zusätzlich eingenommen werden.
- Nanging=Missbrauch von N₂O (**Stickstoffoxid**) als „recreational inhalant“ (z.B. kapselweise aus einer Schlagrahmbombe – Kisag) führt zu irreversibler Oxidation des Vitamins B12, zu B12-Mangel und entsprechender Myeloneuropathie vorwiegend der Hinterstränge (Parästhesien=Kribbeln, Einschlafen an Füssen und Händen, Verstopfung, Urininkontinenz). (Ng J, Frith R. *nanging. Case report. Lancet 2002;360:384*)
- **Medikamente und Rauchen:**
Rauchen kann wie auch Aspirin und ähnliche Medikamente zu Vitamin C-Mangel führen. Medikamente gegen Epilepsie zu Vitamin D, B12, K und Folsäure-Mangel. Die Antibabypille zu B6, Folsäure, C und B12-Mangel, Metformin senkt das Vitamin B12, Protonenpumpenhemmer (Magensäurehemmer) senken neben dem Calcium auch das Vitamin B12.
- In den ersten vier Tagen einer Virusinfektion (Erkältung, Grippe, ...), also in der Zeit der Virenvermehrung (*Virämie*) reduziert täglich ein Gramm **Vitamin C** (plus zusätzlich alle 2 bis 3 Stunden 15mg **Zink**) die Schwere und die Dauer der Erkrankung.
- **Alte** Leute (in Pflegeheimen?) benötigen häufig **Vitamin D** (ob mit Kalzium ist umstritten!).
- Medikamente gegen Reflux, sog. Protonenpumpenblocker (PPI) interferieren mit der **Magnesium**-Resorption im Dickdarm. Eine Hypomagnesiämie wird vor allem bei hochdosiertem Einsatz, unter Komedikation mit Diuretika, bei Langzeittherapie und bei älteren Patientinnen und Patienten beobachtet. Diuretika erhöhen die renale Mg-Ausscheidung, Thiazide mehr als Schleifendiuretika, akzentuiert unter Kombination beider Wirkstoffklassen. Kaliumsparende Diuretika wirken hingegen protektiv, ebenso Natrium-Glukose-Kotransporter-2-(SGLT2-)Inhibitoren.

Antibiotika, Colchicin und Laxativa (Diarrhoe), platinumhaltige Chemotherapeutika und Amphotericin B sind weitere Beispiele für Medikamente, die eine Hypomagnesiämie bewirken können.

- **Vitamin D:**

Dies ist seit Jahren nun das *Hype-Vitamin* Nummer 1! Man spricht in Fachkreisen auch schon von einem „Luxus-Placebo“...

Heute liest man häufig, dass viele Leute einen Vitamin-D-Mangel hätten, da auf konsequenten Sonnenschutz geachtet wird und das Vitamin D durch Sonnenlichtbestrahlung unserer Haut entsteht.

Es gibt aber keine Einigkeit zu den Referenzwerten, schon gar nicht international. Die USA kennen beispielsweise keine Empfehlung wie die Schweiz. **Ein „Mangel“ darf sicher erst für 25(OH)D3-Werte unter 30 nmol/l angenommen werden!** Die Besonderheit beim Vitamin D ist die jahreszeitliche Schwankung (Ende Winter am tiefsten). Bei allen anderen Blutparametern ist das nicht so. Dadurch definieren wir etwas als krank, das physiologisch offensichtlich keine Bedeutung hat.

Das Vitamin D benötigen wir vor allem für einen guten Knochenbau (aber selbst dies ist umstritten), aber meist **nicht mehr als 800 IE täglich**.

Vor allem Personen ab 60 Jahren sollten 800 IE pro Tag aufnehmen (über Sonnenlicht auf der nackten Haut oder über fetten Fisch (jedoch zweimal täglich nötig!).

Ich bin aber überzeugt, dass Vitamin D spätestens in zehn Jahren genauso erledigt sein wird wie alle Vitamine davor. Wissenschaftlich gesehen ist es im Grunde bereits jetzt so weit. Was soll denn nach den erfolglosen Studien mit Zehntausenden Patienten noch kommen?

Die internationale Fachgesellschaft «Endocrine Society» rät in ihrer neuen Leitlinie von 07/2024 vom routinemässigen Screening auf Vitamin D bei gesunden Personen ab. Begründung: Es gebe keine Nutzenbelege aus Studien. Link: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38828931/

Neu ist auch, dass die «Endocrine Society» keinen 25(OH)D-Zielwert mehr vorgibt, ab dem von einer ausreichenden Vitamin-D-Versorgung gesprochen werden kann. Begründung: Es gebe keine Belege dafür, dass die bisherigen hohen 25(OH)D-Zielwerte (30 ng/ml oder 75 nmol/l) für Menschen ohne klassische Vitamin-D-Indikation mit einem Nutzen verbunden seien.

Die Fachzeitschrift «Arznei-Telegramm» schreibt in einem Kommentar zur neuen Leitlinie der «Endocrine Society», die Einnahme von Vitamin D sei nur begründet zur Prophylaxe der Rachitis bei Säuglingen für 12 bis 18 Monate, sowie zur Prophylaxe und Therapie der Osteomalazie durch Vitamin-D-Mangel. Link: arznei-telegramm.de/html/2025_01/2501001_02.html

Das «Arznei-Telegramm» schreibt zudem, die Empfehlung, dass Kinder bis 18 Jahren, Schwangere, Senioren ab 75 Jahren und Menschen mit Hochrisiko-Prädiabetes Vitamin-D-Präparate einnehmen sollten, sei nicht mit belastbaren Studien begründbar. Aus den vorliegenden Studien seien nicht mal abgeschwächte positive Empfehlungen abzuleiten.

- **Vitamin B6:** Achtung!

Vitamin B6 kann eine Neuropathie auslösen. Die australische Gesundheitsbehörde vermeldet 2022 einige Fälle von Neuropathie durch Vitamin B6-Präparate, die gegen „Nervenschwäche“ genommen werden. In zwei Drittel der Fälle schluckten Patienten weniger als 50 Milligramm pro Tag. Fachleute hatten geglaubt, dass Nebenwirkungen erst bei zehnfacher Dosis auftreten würden.

Vitamine beim Abmagern

Während einer strengen, langandauernden Abmagerungskur mit weniger als 1000 Kalorien Nährwert pro Tag sind ab der zweiten bis dritten Woche zusätzliche Vitamine und Ballaststoffe manchmal günstig. Solche extremen Diäten dürfen aber nicht ohne ärztliche Kontrolle durchgeführt werden.

Da während der Abmagerungskur vor allem die Vitamine B 1, B6, C, D, Folsäure Niacin knapp werden können, sollte ein Vitaminpräparat diese Vitamine in ausreichender Menge enthalten. Von Vitamin A legt der Körper genügend grosse Vorräte an, so dass sie auch durch eine Fastenkur nicht aufgezehrt werden.

Natürliche Vitamin-Quellen

Anstatt künstliche Vitaminpräparate zu schlucken, raten Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftler, sich diese einfach auf natürliche Weise zu besorgen, da in frischen Früchten und Gemüse schätzungsweise mehrere tausend sog. bioaktive Substanzen oder sekundäre Pflanzenstoffe bei Heilungsprozessen als

hochwirksame Medikamente beteiligt sind:

<u>Vitamin</u>	ist enthalten in folgenden	<u>Nahrungsmitteln:</u>
A	----	Aal, Camembert, Grünkohl, Hühnerei, Milch, Karotten, Spinat, Thunfisch, Kakifrüchte, Leber
Beta-Carotin (Provitamin A)	----	Grünkohl, Karotten, Leber, Spinat, Sanddorn, Orangen Sonnenlicht auf Haut!
D (Calciferol)	----	Fetter Fisch (Wildlachs mehr als Zuchtlachs, Thunfisch, Hering, ...) – wenig in Joghurt, Milch, Sahne
E (Tocopherol)	----	Weizenkeimöl, Nüsse, Feldsalat, Grünkohl, Haselnüsse, Margarine, Distelöl, Rapsöl, Sojaöl, Walnüsse
Folsäure	----	Rosenkohl, Erdbeeren, Brokkoli; weitere Quellen: Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Weizenkeime, Vollkornprodukte, Leber, Eigelb, Tomate, Nüsse, Sojabohnen, Spargel, Fenchel, Fleisch, Kartoffeln, Milchprodukte, Orangen, Spinat, Gurken, Orangen, Erdbeeren, Trauben
C (Ascorbinsäure)	----	Paprika, Orangensaft oder Orangen, Acerolakirschensaft, Johannisbeeren, Sanddornsaft, Papaya, Kiwis; weitere Quellen: sehr hoher Gehalt in Hagebutten (1250 mg/100 g), Sanddorn (450 mg/100 g), Brennnessel (300 mg/100 g), Paprika (120 mg/100 g), Broccoli (115 mg/100 g) und Rosenkohl (112 mg/100 g), hoher Gehalt in Zitrone, Tomaten, Grünkohl, Blumenkohl, Kartoffeln, Grapefruit, Sauerkirsche, Limetten, Apfel; Ananas, Apfelsinen, Blumenkohl, Broccoli, Erdbeeren, Fenchel, Grünkohl, Melone, Sauerkraut, Spinat, Stachelbeeren, Tomaten
H (Biotin)	----	Kalbsleber, Sojabohnen; weitere Quellen: Milch, Haferflocken, Nüsse, Champignons, Hülsenfrüchte, Spinat
K (Phyllochinon)	----	Haferflocken, Hühnerfleisch, Sauerkraut, Kohl, Schweineleber, Spinat, Tomaten

B1 (Thiamin, Aneurin)	----	Sojabohnen, Hühnerbrust, Haferflocken, Haselnüsse, Hefe, Linsen, Milch, unpolierter Reis, Schweinefleisch, -leber und -niere, Vollkornbrot, Weizenkeime
B2 (Riboflavin)	----	Milch oder Champignons; weitere Quellen: Käse, Getreide, Geflügel, Fisch, Sanddornsaft, rote Beete, Orange, Grapefruit, Spinat, Banane, Birne
B3 (Niacin, Nikotinsäure)	----	Hühnerbrust, Lachs, Champignons; weitere Quellen: Vollkornbrot, Erdnüsse, Erbsen, Grüne Bohnen, Sojabohnen
B5 (Pantothensäure)	----	Steinpilze oder Leber; weitere Quellen: Blumenkohl und Brokkoli, Seefisch, Pute, Milch, Kalbfleisch, Naturreis, Haferflocken
B6 (Pyridoxin)	----	Weizenkeime, Lachs, Banane; weitere Quellen: Kirschen, Orangen, rote Beete, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Soja, Fleisch und Fisch, Naturreis, Avocado
B12 (Cobalamin)	----	Rinderfilet, Seelachs, Camembert; weitere Quellen: Milch, Eier, Quark, Sanddornsaft, Hering, Leber, Sauerkraut, Schweinefleisch
Antioxidantien (Polyphenole)	----	Grüntee , Fischöl (fette Meerfische v.a.), schwarze Schokolade (70% oder mehr Kakao-Anteil), Nüsse

Folsäure in der Schwangerschaft (Spina bifida)

Diese Missbildung „Spina bifida“, ein Neuralrohrdefekt (und wird deshalb auch «offener Rücken» genannt) ist tragisch. Betroffene Kinder leiden an Lähmungen und anderen körperlichen Behinderungen.

Die USA hatten im Jahre 2005 auf 100'000 Lebendgeburten rund 18 Neugeborenen mit Spina bifida und 11 mit Anenzephalie (keine Ausbildung des Hirns). Der Konsum von täglich 0,4 bis 0,8 mg Folsäure reduzierte diese Frequenz auf ein Neuntel!

Die optimale Substitution beginnt 1 Monat vor der Zeugung und dauert 2 – 3 Monate.

Die Empfehlung ist also: Alle Frauen, die ein Kind planen oder im gebärfähigen Alter sind, sollten täglich 0,4 bis 0,8 mg Folsäure konsumieren.

Das ist eine klare Grad-A-Empfehlung – ohne Einschränkung (*Ann Intern Med.* 2009;150:626-31/632-9).

Schädliche sogenannte „Vitalstoffe“

Antioxidantien gelten als gesund – ein Irrtum, wie immer mehr Studien zeigen: Antioxidantien sollten nicht zum Schutz vor Lungenkrebs genommen werden, mahnen schwedische Forscher. Solche Stoffe könnten möglicherweise das Fortschreiten von Krebsvorstufen und das Wachstum bestehender Tumoren fördern, vermuten die Mediziner um Martin Bergh von der Universität Göteborg nach einer Studie an Mäusen und menschlichen Krebszellen. Ihre Resultate stellen sie in der Fachzeitschrift «Science Translational Medicine» vor.

Antioxidantien wie etwa Vitamine gelten gemeinhin als gesund – unter anderem, weil sie verhindern sollen, dass reaktive Sauerstoffspezies (ROS, Reactive Oxygen Species) oder andere freie Radikale die DNA durch oxidativen Stress schädigen. Daher gelten diese Stoffe oft als Schutz vor Krebs. Gesichert ist diese Wirkung allerdings nicht. Vielmehr lieferten Studien Hinweise darauf, dass manche Antioxidantien das Fortschreiten von Krebs sogar fördern könnten.

Schutzsystem ausser Kraft

Die schwedischen Mediziner untersuchten nun den Effekt von Antioxidantien an Mäusen mit Lungenkrebs, der durch bestimmte, beim Menschen gängige Genveränderungen verursacht war. Dazu mischten sie den Tieren Vitamin E oder N-Acetylcystein (NAC) ins Futter. Beide Stoffe regten das Krebswachstum an. «Die Daten zeigen, dass Tumorzellen schneller wuchern, wenn oxidativer Stress unterdrückt wird», schreiben die Forscher. Möglicherweise werde ein körpereigenes Schutzsystem herabreguliert, wenn reaktive Sauerstoffspezies durch NAC oder Vitamin E unterdrückt würden, vermuten sie.

«Die Studie an Mäusen ist ein Hinweis, dass die ungünstige Wirkung der Antioxidantien auch für Menschen zutreffen könnte – nicht mehr und nicht weniger», sagt Tobias Dick vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg. Da ROS ein Sammelbegriff für Sauerstoffspezies mit sehr unterschiedlichen Eigenschaften sei, sei die verallgemeinernde Interpretation der schwedischen Autoren nicht zwingend. Allerdings sei sie durchaus plausibel und decke sich auch mit Hinweisen aus epidemiologischen Studien. (Quelle:

<http://tagi.ch/29797843>)

Vorsicht: Selen

Chinesische Ärzte haben schon um das Jahr 1960 in fünf Dörfern der Provinz Hubei klare Selen-Vergiftungssymptome beschrieben. Im am schlimmsten betroffenen

Dorf litten über 80 Prozent der Bewohnerinnen und Bewohner an einer ungewöhnlichen Erkrankung. Ihre Haare brachen ab und fielen aus, ihre Kopfhaut juckte, die nachwachsenden Haare waren farb- und glanzlos. Die Kranken verloren ihre Nägel, sie litten an Hautausschlägen und in schweren Fällen kam es sogar zu Lähmungen. Im Jahr 1983 berichtete das «[American Journal of Clinical Nutrition](#)» darüber. Der Grund für das Leiden war stark selenhaltige Kohle zum Heizen. Der Rauch gelangte auch in den Boden. Über Getreide und Pflanzen vergifteten sich die Menschen so mit Selen.

([Vorsicht, Selen!](#))

Krebs: Biotin kann Labortests verfälschen

Viele Konsumenten nehmen Biotin, auch bekannt als Vitamin B7 oder Vitamin H, als vermeintlich harmloses Nahrungsergänzungsmittel ein, oft zur Verbesserung ihres Haar- und Nagelwachstums. Doch eine aktuelle US-Analyse aus Columbus (Ohio), veröffentlicht im [JCO Oncology Practice](#), warnt: Biotin kann zahlreiche labordiagnostische Tests verfälschen, die onkologisch eine zentrale Rolle spielen.

Laut den Autoren besteht das Risiko insbesondere bei Tests, die auf Biotin-Streptavidin-basierten Immunoassays beruhen, einem Standardverfahren in der klinischen Labordiagnostik. „Studien haben gezeigt, dass Biotin das Potenzial hat, Labortests zu beeinflussen, die bei Schilddrüsen-, Brust-, Gebärmutter Schleimhaut-, Eierstock-, Keimzell-, paraneoplastischen Tumoren und Prostatakrebs eingesetzt werden“, schreiben die Forschenden.

Beunruhigend ist dabei, dass die verfälschten Werte sowohl zu falsch erhöhten als auch zu falsch niedrigen Ergebnissen führen können. So kann Biotin unter anderem die Messung folgender Parameter beeinflussen:

- freies Thyroxin (T4) und freies Triiodthyronin (T3)
- Thyreoglobulin, Dehydroepiandrosteronsulfat (DHEAS), Östradiol, Testosteron, Ferritin, Progesteron,
- Prostata-spezifisches Antigen (PSA), Parathormon, LH und FSH.

In Studien wurden dabei mehrere Fehler beobachtet:

- Falsch niedrige TSH-Werte können zu Fehldiagnosen einer Hyperthyreose oder zu Fehlinterpretationen während einer Immuntherapie führen.
- Falsch erhöhte Östradiolwerte könnten den Beginn einer endokrinen Therapie

bei postmenopausalen Brustkrebspatientinnen verzögern.

- Falsch niedrige PSA-Werte könnten ein Rezidiv bei Prostatakarzinom-Überlebenden verschleiern.

Die Forscher betonen, dass viele Onkologen nicht mit möglichen Effekten von Biotin durch Biotin vertraut seien, und dass Patienten die Einnahme oft nicht angeben würden, da sie Biotin für ein harmloses Vitaminpräparat hielten. Sie appellieren an Ärzte, Patienten gezielt auf das Thema anzusprechen.

(Medscape Medical News © 2025)

Wie sinnvoll sind Laboruntersuchungen?

Der Nutzen von Blutuntersuchungen für die Abklärung einer Mangelernährung ist laut [Prof. Dr. med. Philipp Schütz](#), Präsident der Gesellschaft für klinische Ernährung der Schweiz (GESKES), sehr umstritten, mit wenig klinischen Studien, die hier tatsächlich einen Benefit zeigen und entsprechend wenig klaren Empfehlungen. Generell gilt, dass Blutentnahmen jeweils sehr individuell gemacht werden sollten. Zum Beispiel bei einem Patienten oder einer Patientin mit einer Anämie ist es sinnvoll, Eisen (Ferritin), Vitamin B12 und Folsäure zu bestimmen und allenfalls gezielt zu substituieren. Auch sollte bei Personen mit einem einseitigen Ernährungsverhalten (zum Beispiel bei Veganerinnen und Veganern) und gleichzeitig erhöhtem Bedarf (zum Beispiel bei Jugendlichen oder in der Schwangerschaft) gezielt nach Nährstoffdefiziten geschaut werden. Der [Vitamin-D-Mangel](#) ist laut Philipp Schütz bei Menschen in Pflegeheimen oder mit einer Mangelernährung stark verbreitet, sodass eine Supplementierung auch ohne Messung des Blutspiegels ihm zufolge eine deutlich kostengünstigere Strategie darstellt, als die Werte vorab zu bestimmen. Zudem seien die Vitamin-D-Spiegel stark saisonal bedingt fluktuierend und teuer.

Zum Weiterlesen:

Zudem sollte jeder, der „auf Vitamine und Zusatznahrung/Supplemente/Mineralstoffe schwört“ (und vielleicht die Schulmedizin primär mal ablehnt, da zu technisch...) bei sich genau hinsehen, ob er dem häufigen Denkfehler von uns modernen Menschen aufsitzt, dass „Natürliches sowieso gut – und besser als alles Wissenschaftlich-Technische ist“:

walserblog.ch/2021/12/10/alles-natuerliche-ist-gut/



Für jedes Leiden das passende Präparat: Die Versprechungen der Hersteller sind so verlockend, um sie zu hinterfragen

Photo: Science Photo Library

Mythos Vitaminpille

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel wächst beständig. Dabei zeigt die Wissenschaft immer klarer: Die heftig beworbenen Präparate nützen nichts – und können unter Umständen die Gesundheit gefährden

Werner Bartsch

Was soll man da machen, wenn selbst die eigenen Angehörigen nicht auf die Ratschläge des Arztes in der Familie hören wollen? Dabei ist Francis Collins nicht irgendein Doktor. Der Direktor der einflussreichen Gesundheitsbehörde der USA (NIH) hat entscheidend zur Einschätzung des Genoms beigetragen und gilt seit Jahren als heißer Ansager auf den Medizinmarkt. Aber auch der vermutlich mächtigste Arzt Amerikas kann offenbar nichts dagegen tun, wenn einige Mitglieder seiner Familie regelmäßig Vitaminpräparate schlucken, obwohl er öffentlich davor warnt – und selbst natürlich keines der Mittel nimmt.

Gerade hat Collins in seinem Blog Beitrag als NIH-Direktor geduldet erörtert, dass Vitamine aus Lebensmitteln wie Obst, Fleisch oder Getreide zwar gesund sind und zu einer gesünderen Ernährung gehören, weil sie der Körper nun mal nicht selber herstellen kann. Werden sie jedoch in Form von bunten Vitaminpräparaten zugeführt – egal ob es sich dabei um Pillen, Brausetabletten, Saft oder Spritzen handelt –, haben sie keinen Nutzen. Im Gegenteil, die Einnahme von Vitaminpräparaten bringt nicht nur keine gesundheitlichen Vorteile, sie schaden tendenziell sogar. »Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate sind kein Ersatz

für einen gesunden Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung», schreibt Collins.

Wahrhaben will das aber offenbar kaum jemand. Die Versprechungen der Hersteller und der verbreitete Glaube an die Vitamine sind so mächtig, dass längst ein Milliardenmarkt mit den Tabletten und Essensen entstanden ist, der beständig weiterwächst. Allein in der Schweiz werden für die Supplemente jedes Jahr mehrere Hundert Millionen Franken umgesetzt. Und den Bewohnern der USA bescheinigen Spötter längst, den teuersten Urin der Welt in die Kanalisation zu spülen. Schließlich wird ein Großteil der aufgenommenen Substanzen unverändert über die Nieren wieder ausgeschieden.

Regelmäßige Einnahme kann das Krebsrisiko erhöhen
Die aktuelle Studie, die Collins zum Anlass nimmt, um den Glauben an die Vitamine aus der Dose zu erschüttern, ist in den »Annals of Internal Medicine« erschienen und zeigt, wie es mehr als 30.000 Erwachsenen über viele Jahre ergangen ist. Forscher der Tufts University in Boston belegen damit, dass die regelmäßige Einnahme von Vitaminpräparaten den Probanden keinerlei gesundheitlichen Nutzen brachte. »Wir konnten da durch keine Lebensverlängerung feststellen«, so das lapidare Fazit der Wissenschaftler um Fang Fang

Zhang nach der Auswertung der Todes- und Krankheitsfälle.

Auch in Untergruppen zeigte sich kein Nutzen der Nahrungsergänzungsmittel, wie es die Befürworter der Zusatzstoffe immer wieder behaupten: Vitaminpräparate konnten die Sterblichkeit bei Krebsleiden oder Herz-Kreislauferkrankungen auch hier nicht beeinflussen. Im Gegenteil, nahmen die Probanden mehr als ein Gramm Kalzium täglich in Form von Zusatzpräparaten zu sich, kam es sogar etwas häufiger zu Kreislauferkrankungen als in der Vergleichsgruppe.

Vor Jahren wurde in verschiedenen Studien bereits über einen leichten Anstieg von Krebskrankheiten berichtet, wenn Erwachsene regelmäßig Vitaminpräparate schluckten. In einer großen Gruppe von mehr als 40.000 älteren Damen stieg das Krebs- sowie das Herzinfarktrisiko bei jenen an, die Ergänzungsmittel nahmen, so eine Studie aus dem Jahr 2011.

Urologen beobachteten eine Zunahme von Prostatakrebs bei Männern, die regelmäßig zu den Pulvern und Pillen griffen. »Auch vermeintlich harmlose Substanzen wie Vitaminpräparate können schaden«, warnte der Urologe Eric Klein, der ebenfalls 2011 die entsprechende Studie geleitet hatte. »Verbraucher sollten skeptisch sein, wenn bei frei verkäuflichen Mitteln ein Nutzen für die Gesundheit beworben, aber nicht bewiesen wird.«

Die Bilanz der Supplemente fällt noch negativer aus, wenn berücksichtigt wird, welche Menschen vor allem zu den Vitaminpräparaten greifen: Es sind die Besserverdienenden und vermeintlichen Besserverstehenden, die Pillen und Pulver in dem Glauben konsumieren, sich Gutes damit zu tun. Diese obere Einkommens- und Bildungsschicht gehört aber zu jenem Teil der Bevölkerung, der gesundheitsbewusster lebt, sich ausgewogener ernährt, mehr Sport treibt, seltener raucht und weniger Alkohol trinkt und deswegen eine gleich um mehrere Jahre höhere Lebenserwartung hat. In etlichen Vitaminstudien wurden diese Unterschiede nicht berücksichtigt, sodass die Bilanz für die Zusatzpräparate in ihnen positiver wirkte.

Auch weitere negative Auswirkungen der Vitaminpräparate wurden in den vergangenen Jahren beschrieben. So zeigten französische Forscher um Goran Bjelakovic anhand der Daten von mehr als 230.000 Erwachsenen, dass Vitaminpräparate nicht nur nichts nützen, sondern in manchen Fällen sogar das Leben verkürzen können. Zu viel des vermeintlich Guten kann eben auch schaden, und die Nebenwirkungen einer Überdosierung sind länger als »Hypervitaminosen« in Lehrbüchern beschrieben. Schließlich werden nicht alle Vitamine folgenlos mit dem Urin ausgeschieden, ein Zuviel an Vitamin A, D oder C kann zu Herzrhythmus-

störungen, Erbrechen und entkalkten Knochen führen und während der Schwangerschaft sogar die kindliche Entwicklung stören.

Wie kommt es aber, dass trotz dieser seit mindestens einem Jahrzehnt bekannten Nebenwirkungen konservativen Schätzungen nach etwa 20 bis 30 Prozent der Erwachsenen in den industrialisierten Ländern Vitaminpräparate nehmen? In den USA sind es gar 40 bis 50 Prozent. Der verführerische Name, den sich keine PK-Agentur besser hätte ausdenken können, trägt sicherlich dazu bei. Der Begriff »Vitamin« enthält immerhin »vita« für das Leben und »amin«, was nach einer Substanz klingt, die der Körper dringend brauchen könnte. Zudem ist es ja tatsächlich intuitiv schwer nachzuvollziehen, wie ein Stoff so segensreich, gesund und lebensnotwendig sein kann, wenn er in einem herangewachsenen Tier oder einer gewachsenen Pflanze enthalten ist, aber in Pulver- oder Tablettenform dem Organismus schaden soll.

Eine Portion Gesundheit fürs schlechte Gewissen

Die plausibelste Erklärung dafür heisst: Die Mischung macht's. Lebensmittelchemiker illustrieren dies gerne mit dem Apfel oder der Zitrone. In diesen Früchten sind etwa tausend verschiedene Substanzen enthalten, noch sind nicht mal alle Inhaltsstoffe und ihre Bedeutung im Detail bekannt. In

einem Vitaminpräparat befindet sich aber nur ein einziger Stoff; in einem Multivitaminpräparat sind es vielleicht ein Dutzend – und diese Menge reicht nicht. Offenbar braucht es die Interaktion der verschiedenen Substanzen im gewachsenen Lebensmittel, damit die Vitamine ihre Wirkung auf die Gesundheit entfalten. Die Natur bekommt das mühelos hin, im Labor oder in der industriellen Produktion gelingt das hingegen nicht – sodass die Produkte den Konsumenten eher schaden, statt ihnen zu nutzen.

So genau will das jedoch kaum jemand wissen. Zu verlockend sind die Versprechungen, die mit dem schnellen Vitaminschick aus der Dose oder Flasche einhergehen. Geboten wird den Menschen damit eine Art moderner Allasshandlung. Nach vermeintlichen Diätstünden wie einer Vollerei mit Steak, Pommes frites oder Kuchen will das schlechte Ernährungsgehirn beruhigt sein. Mit Vitaminpräparaten und anderen Nahrungsergänzungsmitteln soll dem Körper im Gegenzug eine ordentliche Portion Gesundheit eingeflößt werden.

Das funktioniert zwar nicht und hat sich als einer der größten Ernährungsmythen der letzten Jahrzehnte erwiesen. Der Mythos rund um die künstlichen Vitamine schmeißt dennoch unsichtbar zu sein. Jedenfalls ist er so stark, dass sogar die Familie des obersten Chefarztes der USA daran glaubt.

aus der Sonntagszeitung vom 12.05.2019 (Copyright dankend überlassen)

Weiterlesen: [PAINS = Hochstaplermoleküle, wie Kurkuma,...](#)

Veröffentlicht am 06. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

23. Januar 2026