

ARZNEIMITTEL

Viel hilft nicht viel

Vitamine in Pillenform, warnen Mediziner, können Krankheiten nicht verhindern und in hoher Dosierung sogar schädlich sein.

Miller Quarles, Ölbaron aus dem texanischen Houston, will ewig leben. 100 000 Dollar Preisgeld hat er demjenigen Forscher versprochen, der für ihn Krankheit und Tod besiegt. Bis es so weit ist, setzt Quarles wie Millionen anderer vor allem auf eines: Vitamine in Höchstdosierung. Täglich schluckt der 85-Jährige Pillen und Pülverchen, in der festen Überzeugung, sie könnten Krebs, Herzinfarkt, Alzheimer und Parkinson noch einige Jahrzehnte von ihm fern halten.

Vergangene Woche allerdings blieb dem Gesundheitsfanatiker die allmorgendliche Vitamindosis im Halse stecken: In ihrem jüngsten Bericht stellten Mediziner der amerikanischen „National Academy of Sciences“ fest, bislang gebe es keine ausreichenden Beweise dafür, dass hoch-

dosierte Vitamine und Spurenelemente in Pillenform tatsächlich Krankheiten verhindern könnten. Im Gegenteil: Hohe Dosen bestimmter Vitamine – darunter Verkaufsschlager wie Vitamin C und E – könnten sogar schädlich sein. Erstmals legten die US-Experten deshalb bei ihren Dosierungsempfehlungen auch Obergrenzen für diese Substanzen fest.

Der Bericht, für den fast sämtliche medizinischen Studien der letzten zwei Jahre über die Wirkung von Vitaminen ausgewertet wurden, könnte dem Geschäft mit diesen Stoffen einen Dämpfer verpassen. 5,7 Milliarden Dollar gaben US-Amerikaner vergangenes Jahr für Vitamine aus, in Deutschland waren es über eine Milliarde Mark – unnötig zum Fenster hinausgeworfenes Geld.

Der aktuelle Bericht bestätigt, was Ernährungsexperten seit langem behaupten: Regelmäßig Obst und Gemüse zu essen ist immer noch der beste Schutz gegen Krebs und Herzinfarkt. Das haben zahlreiche epidemiologische Studien in eindringlicher Weise gezeigt.

Die Popularität von Vitaminpillen beruht für Pharma-Kritiker wie Gerd Glaeske, der zu den Autoren des Gesundheitsratgebers „Bittere Naturmedizin“ gehört, vor allem auf einem „kardinalen Denkfehler“. Getreu dem Motto „viel hilft viel“, so Glaeske, werde aus dem positiven Effekt



Vitaminpräparate: Lieber fünf kleinere Portionen

gesunder Ernährung fälschlicherweise gefolgert, dass große Mengen einzelner isolierter Inhaltsstoffe erst recht gesund seien.

Dass Substanzen wie Vitamin C oder E im Reagenzglas so genannte freie Radikale abfangen können, die für die Entstehung von Krebs, Herzinfarkt und andere Leiden verantwortlich gemacht werden, lässt sich



Obst und Gemüse am Tag

nach Meinung vieler Experten nicht ohne weiteres auf den Menschen übertragen.

Erst das fein austarierte Zusammenwirken der verschiedenen Vitamine und anderer Inhaltsstoffe führt zur positiven Wirkung einer ausgewogenen Ernährung. „Allein in Pflanzen gibt es etwa 10 000 verschiedene Substanzen, die den mensch-

R. JANKE / ARCUS

lichen Körper beeinflussen“, so Gerhard Jahreis, Ernährungswissenschaftler an der Universität Jena. „Von denen kennen wir gerade mal 4000, und wie die alle zusammen in der Nahrung wirken, haben wir überhaupt noch nicht im Detail verstanden.“

Die Mediziner der National Academy of Sciences (wie auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfehlen deshalb nun, statt Pillen lieber fünfmal am Tag kleinere Portionen Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Damit ist nicht nur der Vitaminbedarf ausreichend gedeckt; auf diese Weise lassen sich auch gefährliche Überdosierungen vermeiden.

Denn auch Vitamine mit ihrem heilenden Image, so fanden Ernährungsforscher in jüngerer Zeit heraus, können durchaus zu schweren Nebenwirkungen führen. Vitamin C beispielsweise kann in hoher Dosierung Nierensteine verursachen und zu Veränderungen der Erbsubstanz führen. Die amerikanischen Experten empfehlen daher, auf keinen Fall über längere Zeit mehr als 2000 Milligramm pro Tag einzunehmen; besser sei es, im Bereich der empfohlenen Tagesdosis von um die 100 Milligramm zu bleiben (entsprechend einer Kiwi täglich).

Zu viel Vitamin E wiederum kann die Blutgerinnung hemmen (aktuelle Empfehlung der Academy of Sciences: nicht mehr als 1000 Milligramm pro Tag), Vitamin B6 und Selen (maximal 400 Mikrogramm pro

Tag) können in hohen Dosen zu Nervenschäden führen, Vitamin D zu Nierenversagen. Vitamin A kann bei Föten Missbildungen verursachen, und sein Vorläufer Beta-Carotin, in den USA eines der meistverkauften Nahrungsergänzungstoffe überhaupt, erhöhte in mehreren Studien das Lungenkrebsrisiko bei Rauchern so sehr, dass die Versuche vorzeitig abgebrochen werden mussten.

„Der Mythos“, dass Vitamine rundum positive nebenwirkungsfreie Substanzen sind, so Glaeske, „muss ausgeräumt werden.“

Doch das ist leicht gesagt. Denn die „Vitamane“ (Glaeske) hat offensichtlich nicht nur rationale Motive.

„Die Leute kaufen die Vitamine auch aus einem schlechten Gewissen heraus, weil sie immer wieder Pommes und Bratwürstchen essen“, sagt Monika Erdmann, Pressereferentin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Mit den Vitaminen verhält es sich ähnlich wie mit Abmagerungskuren. Den meisten Menschen ist durchaus bewusst, dass es eigentlich besser wäre, langfristig die Ernährung umzustellen, sie wählen aber trotzdem meist die schnelle Lösung aus der Apotheke. Erdmann: „Dann ist das Gewissen beruhigt, der Apotheker hat verdient – und alle sind erst mal zufrieden.“

VERONIKA HACKENBROCH