



SPIEGEL-Titel 3/2012

„Das Schlucken von Vitamin-Präparaten entspricht in idealer Weise dem Bedürfnis, ohne Anstrengung etwas für Gesundheit und Lebensverlängerung zu tun. Dafür gibt es jedoch nur ein Rezept: weniger essen, mehr körperliche Bewegung. Das aber ist nicht bequem.“

DR. BERND WARKENTIN, LÖRRACH

Wie soll man sich da noch zurechtfinden? Auf der Homepage der Harvard School of Public Health wird offiziell und detailliert begründet die tägliche Einnahme eines Multivitaminpräparates plus Vitamin D empfohlen. Nur wer genug Zeit, Geld und Disziplin hat, sich ausgewogen zu ernähren, ist aus dem Schneider. Ich habe solche Leute noch nie getroffen.

DR. MED. PONTUS HARTEN, KIEL

Es ist doch eine unbestrittene Tatsache, dass die Durchschnittsbevölkerung den täglichen Bedarf an essentiellen Vitaminen und Mineralien nicht abdeckt und dagegen was getan werden muss – aber was?

MAI LANGE, STUTTGART

Reifes Obst und Gemüse aus dem Garten enthält wohl die für den Stoffwechsel wichtigen Vitamine, die Supermarkt-Produkte eher nicht. Seit 15 Jahren nehme ich Kapseln, die sieben Sorten vollreif geerntetes Obst und zehn Sorten Gemüse aus kontrolliertem Anbau enthalten – und keine ansteckenden Krankheiten mehr.

RIGO GRAF VON PLAUE, ECKERNFÖRDE

Mir fehlen Aussagen von Vitaminnutzern. Ich bekomme Vitaminmischungen verordnet, die die teuren Tropfen gegen hohen Augendruck gänzlich substituiert haben.

PETER FECHTER, DARMSTADT

In „The Big Bang Theory“ sagt Dr. Sheldon Lee Cooper zur Nachbarin, als sie sich Vitaminpräparate kauft: „Das sind die Zutaten für einen ziemlich teuren Urin!“

HANFRIED KIMSTÄDT, TORNESCH (SCHLESW.-H.)

Nr. 1/2012, Spät lassen Bundesministerien und Behörden die braune Vergangenheit der Nachkriegsrepublik aufarbeiten

## Eine ewige Schande

Der Artikel schildert brillant die braune Durchsetzung in Politik, Verwaltung und Justiz. Trotzdem dürfte es nur die Spitze des Eisbergs sein. In Schleswig-Holstein zum Beispiel wurde Walter Bartram, seit 1937 NSDAP-Mitglied, 1950 Ministerpräsident. Waldemar Kraft, ehemals SS-Hauptsturmführer, wurde unter Bartram Finanzminister und ab 1953 Bundesmi-

Nr. 3/2012, Die Vitamin-Lüge – Das Milliarden-Geschäft mit überflüssigen Pillen

## Hand hoch! Wer schafft das?

Leider werden hier alle zusätzlichen Vitamine über einen Kamm geschert. Recht haben Sie, wenn Sie vom synthetischen Unfug mit krankmachenden Zusatzstoffen in Apotheken- und Supermarktregalen sprechen. Bei „Vitamine in Obst und Gemüse haben noch keinem geschadet, sie sind uneingeschränkt zu empfehlen“, fehlt die Ergänzung: „bitte täglich fünf bis neun Portionen frisch geernteter Bioqualität“. Hand hoch! Wer schafft das?

PETRA WAGNER, HAMBURG  
ERNÄHRUNGSBERATERIN

Als Apotheker mit einer Zusatzausbildung im Ernährungsbereich verkaufe ich keine Vitamine, ohne mit den Kunden ihre Ernährung zu besprechen. Wenn jemand dann offensichtliche Mängel nicht abdecken kann oder Krankheitsbilder wie Gelenkentzündungen hat, dann helfen manche Vitaminprodukte sehr.

HUBERT MUES, BAD SASSENDORF (NRW)

Man hätte den Unterschied zwischen chemischen und natürlichen Vitaminen klarer aufzeigen müssen, denn sonst meint man, alle Nahrungsergänzungsmittel seien schädlich – was nicht richtig ist! Würden wir uns alle abwechslungsreich und gesund ernähren, wäre dies alles kein Thema, doch in der heutigen Sandwich-Generation muss alles nur noch schnell gehen.

LARISSA BECKER, OFFENBACH

Das Vitamin D kommt in dem super recherchierten Artikel etwas zu kurz. Da Osteoporose in einer alternden Gesellschaft weiter zunehmen wird, bleibt Vitamin D als (Basis-)Therapie bestehen.

DR. MED. JÜRGEN EBELING, HAMBURG

Zu dem Thema Vitamin D sollte jeder den Blutspiegel kontrollieren lassen. Schließlich liegt bei circa 60 Prozent (!) aller Deutschen laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine Unter-

versorgung vor, nicht nur bei „Babys und Altenheimbewohnern“. 15 Minuten Sonnenlicht am Tag reichen gemäß DGE auch nur beim Tragen kurzer Kleidungsstücke und in der Zeit von 12 bis 15 Uhr.

LUCAS SPOHN, FREIBURG IM BREISGAU



## Obstangebot auf Marktstand in München

Seit vielen Jahren nehme ich täglich etwa 18 Gramm Ascorbinsäure (Vitamin C). Ich bin kaum noch erkältet. All-in-one-Brausetabletten mit Spurenelementen haben die Stabilität meiner Nerven verbessert.

DR. REINHART FROSCH, BRUGG (SCHWEIZ)

Laut der zitierten Studie zu Vitamin E als Vorsorge von Prostatakrebs wird mit der Einnahme sogar das Risiko erhöht, was zum Teil auch stimmt. In dieser Studie gab es aber auch eine Patientengruppe, die mit Selen und Vitamin E behandelt wurde. Für diese Gruppe zeigte sich kein signifikant erhöhtes Krebsrisiko. Die Ergebnisse können also sogar innerhalb einer Studie widersprüchlich ausfallen.

DR. MED. OSKAR PICHELMAYER, DUISBURG

## Diskutieren Sie im Internet

[www.spiegel.de/forum](http://www.spiegel.de/forum) und [www.facebook.com/DerSpiegel](http://www.facebook.com/DerSpiegel)

- ▶ **Titel** Schadet die Havarie der „Costa Concordia“ dem Geschäft mit den Kreuzfahrten?
- ▶ **Privatschulen** Teure Abzocke oder echte Alternative zum öffentlichen Schulsystem?
- ▶ **USA** Welche Chancen hätte der Republikaner Mitt Romney gegen Präsident Obama?

