



## Vitaminhetze

**Die Medien sind sich derzeit mal wieder erstaunlich einig darüber das Publikum mit Unsinn und Ungereimtheiten über Vitamine abzufertigen.**

Es ist nicht unsere Art bei neuen Studien aus der Hüfte zurück zu schießen, denn vor einer Auseinandersetzung müssen erst mal alle Fakten auf den Tisch liegen. Und das dauert meistens etwas. Aber weil sich die Fragen derzeit häufen, wollen wir zumindest ein paar vorläufige Hinweise geben. Unter allen Vorbehalten, siehe auch „Schmankerl“ am Ende dieser Stellungnahme.

Ob Ökotest oder Fit for Fun, es ist an sich schon sehr bemerkenswert wie stereotyp (und inkonsequent) man mal wieder zur Hatz auf Vitamine bläst. Der liebe Gott hat demzufolge in einem Anfall von Bösartigkeit alle Nahrung heimlich mit Kanzerogenen (sprich Vitaminen) vergiftet. Ein Wunder, dass – vor allem die Tiere - dies bis dato überlebt haben. Denn während wir Menschen angeblich nur 100 mg Vitamin C brauchen (laut DGE), produziert jedes Tier z.B. eine Ziege dieses Teufelszeug gleich Grammweise – und meckert auch noch ekelhaft gesund vor sich hin. Während der Mensch höllisch vorsichtig mit dem gesundheitsschädlichen Vitamin A sein soll, supplementieren skrupellose Hundezüchter ihren Waldi mit diesem Höllenzeug, auf dass er gesund bleibe, sich fleißig vermehre und alt werde ...

Im Leitartikel der Fit for Fun kann man nachlesen, dass die deutsche Bevölkerung im Allgemeinen „ausreichend“ mit Vitaminen versorgt sei. Die Überschreitung der dreifachen DGE-Empfehlung könne sogar gesundheitsschädlich sein. In der gleichen Ausgabe finden sich etwa ein Dutzend kleinerer Artikel, in denen auf die gesundheitlichen Vorteile einer erhöhten Zufuhr eben jener Nährstoffe hingewiesen wird, mit denen die deutsche Bevölkerung angeblich „ausreichend“ versorgt ist und obendrein Suizid begeht, wenn sie zu viel davon zu sich nimmt:

Erhöhtes Vitamin C schützt vor Hautalterung, erhöhte Zufuhr von Vitamin B (Folsäure) schütze Frauen vor Bluthochdruck, erhöhte Zufuhr von Lycopin und Omega-3 Fettsäuren schütze vor Herzinfarkt, Theobromin (Schokolade) hilft gegen Reizhusten; Antioxidantien wie Tannine, Polyphenole und Anthocyane schützen vor Gefäßschäden; Inhaltsstoffe des Apfels schützen vor Darmkrebs usw. usf. Wie gesagt: Exakt der gleichen Ausgabe (Fit for Fun 2/05) entnommen, die im Leitartikel vor diesem Teufelszeug warnt ...

Der Leitartikel basiert auf den „Empfehlungen“ bzw. Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und dass deren Angaben das Papier nicht wert sind, wurde im *Vitaminchen* bereits mehrfach detailliert erläutert. Im Gegensatz zu dem, was diese Institution Glauben machen will, ist nicht einmal der Begriff „ausreichend“ wissenschaftlich definiert, geschweige denn das jemals eindeutige Parameter

wissenschaftlich eruiert worden wären. (Bei dem Begriff „ausreichend“ muss man Ziel und Verbrauch wissen: Beides ist weltweit zumindest unklar)

Im Tenor wird behauptet, dass (deutsche) Vitaminergänzungen wertlos sind und der Gesundheit nichts bringen. Nun, das sehen die Verfechter der Orthomolekularmedizin nicht anders! Deutsche Vitaminpräparate (allesamt basierend auf den Dosierungsempfehlungen der DGE) sind in der Tat viel zu gering dosiert um irgendeine Wirkung zu erzielen. Und - völlig richtig erkannt, liebe Schreiberlinge der FFF -, so wie höher dosiert wird, setzen die positiven Wirkungen ein. Diese positiven Wirkungen werden verbal zu Heilwirkungen aufgewertet und das mögen Big Pharma & Co gar nicht gerne hören, denn das Heilen ist deren profitables Jagdrevier (Monopol) – also Rezeptpflichtig.

Relativ neu in dieser Diskussion dürfte für die meisten Leser das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sein. Das BfR wird gerne zitiert, wenn es um die Rechtfertigung der Grenzwerte geht. Wie sieht so eine Bewertung der BfR konkret aus? Beispiel Vitamin B12 (Cobalamin).

*"Bisher sind keine unerwünschten Nebenwirkungen beschrieben worden, die auf eine Überhöhte Zufuhr von Vitamin B12 aus Lebensmitteln oder Supplementen zurückgeführt werden konnten, so dass kein Tolerable Upper Intake Level (UL) abgeleitet werden konnte. Somit scheidet eine überwiegend auf toxikologischen Erwägungsgründen basierende Ableitung sicherer Höchstgrenzen aus und die vorgeschlagene Formel ist nicht anwendbar.*

*Aus Gründen des vorbeugenden Gesundheitsschutzes und der noch bestehenden Wissenslücken empfiehlt das BfR, dass die zulässige Höchstmenge 3 bis maximal 9 µg Vitamin B12 pro Tag in Nahrungsergänzungsmitteln nicht überschreiten sollte. Eine Limitierung der zugesetzten Vitaminmenge ist aufgrund der bereits physiologischerweise begrenzten Absorptionskapazität gerechtfertigt. Auch bringt eine wesentliche Erhöhung der empfohlenen täglichen Vitaminzufuhr keinen zusätzlichen ernährungsphysiologischen Nutzen."*

Das klingt alles sehr kompetent, aber letztendlich wurde wortreich gesagt: Es gibt keinen Anlass anzunehmen, dass Vitamin B12 überhaupt überdosiert werden kann, dennoch setzen wir, der BfR, die Obergrenze bei maximal 9 mcg täglich fest. Wir haben zwar keine Ahnung, dafür wissen wir alles besser ...

Normalerweise halten sich die Schreiberlinge derartiger Artikel wie im Fit for Fun nicht in den Niederungen konkreter Fakten und Zahlen auf. Was eine nuancierte Berichterstattung ist, scheint den meisten Medien gänzlich unbekannt. FFF zitierte immerhin 3 Studien als Beleg für die gesundheitsschädliche Wirkung von Vitaminen & Co. Dem stehen allerdings Hunderte Studien gegenüber, die die positiven Wirkungen beweisen konnten. Grundsätzlich ist es in der wissenschaftlichen Forschung nichts ungewöhnliches, dass auf Zehn „Pro“-Studien, ein oder zwei „Contra“-Studien kommen. Das ist gewissermaßen das tägliche Brot in der Wissenschaft. Denn die Fragestellungen sind inzwischen sehr komplex geworden und wer einfache Antworten will, sollte die Bild-Zeitung lesen ...

**Vitamin E** soll, laut einer Übersicht aus 16 Studien, in hohen Dosen das Leben

verkürzen. Die Behauptung wäre etwas glaubwürdiger, wenn man gesunde Probanden untersucht hätte, statt nur Kranke ...

**Vitamin C** soll bei Diabetikerinnen über 60 die Gefahr von Herzerkrankungen drastisch erhöhen. Eigentlich nichts Neues: Es ist schon lange bekannt, dass Diabetiker mit hohen Vitamin-C-Dosierungen vorsichtshalber zurückhaltend sein sollen. Dennoch ist eine Risiko-Nutzen-Abwägung in Sachen Vitamin C bei Diabetiker damit nicht vom Tisch.

Ähnliches gilt für **Vitamin A**. Hohe Vitamin-A-Dosierungen (erheblich über 5.000 IE) werden auch von den Vitamin-Protagonisten kaum empfohlen. Sehr hohe Dosen werden zwar in der Krebstherapie genutzt, allerdings muss man das gegen die möglichen Nebenwirkungen (Osteoporoserisiko?) abwägen.

Eines sollte klar sein: Vereinzelt negative Studien, tragen sicherlich zur allgemeinen Verunsicherung bei, aber sie sind wahrhaftig kein Anlass, alle positiven Studien als Larifari abzutun. Wie üblich wird es einige Zeit brauchen, bis diese negativen Studien unter die Lupe genommen werden konnten. Wir werden darüber zur gegebenen Zeit berichten.

Grundsätzlich gilt für alle naturwissenschaftlichen Studien am Menschen, dass die Interpretation der Ergebnisse *sehr vorsichtig* geschehen muss. Diese Fähigkeit wird man bei Normaljournalisten vergeblich suchen.

„Schmankerl“

Wer wird nasser? Derjenige, der schnell durch den Regen geht oder der der langsam geht? Die niederländische Zeitschrift Quest, ein populär-wissenschaftliches Magazin und der Discovery Channel (Mythbusters) versuchten diese Frage zu klären – und kamen beide zu einem völlig anderen Ergebnis. Quest stellte fest, dass der langsame Läufer nasser wird, Discovery Channel, dass der Schnellere nasser wird.

Wenn Experimente sich widersprechen, dann wundert sich der Laie. Für den Wissenschaftler ist dies allerdings nichts ungewöhnliches und er wird die Logik bemühen, um Licht ins Dunkel zu bringen. Der HiLife umschreibt die überschlägige logische Überprüfung eines Ergebnisses mit dem Begriff Plausibilitätskontrolle. Kann irgendein Ergebnis überhaupt richtig sein?

Das lässt sich in diesem Fall noch am anschaulichsten in einer etwas extremeren Gegenüberstellung klären. Die Läufer müssen 100 m durch den Regen laufen. Läufer A rennt die Strecke in 15 Sekunden – und dürfte nicht besonders nass geworden sein. Läufer B schlendert die Strecke in zwei Stunden ab – und ist natürlich nass bis auf die Haut.

Fazit: Beim Experiment von Discovery Channel muss man etwas falsch gemacht haben.