



Wundermittel Vitamine?

Vitamine sind lebensnotwendig – aber keine allgemeinen Fitmacher.

Vitamine müssen regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden.

Wir benötigen sie in nur ganz geringen Mengen – aber ohne sie könnten wir nicht überleben: Vitamine werden von unserem Organismus zur Aufrechterhaltung lebenswichtiger Funktionen benötigt. Bereits der Begriff Vitamin weist auf die lebensnotwendige Bedeutung hin: Aus dem lateinischen Wort „vita“ – das übersetzt „Leben“ heißt – und aufgrund der Entdeckung, dass es sich bei diesen Wirkstoffen um stickstoffhaltige, chemische Verbindungen handelt – lateinisch „Amine“ – entstand die Wortkombination Vitamin.

Der Körper benötigt in bestimmten Zeiträumen bestimmte Mengen an Vitaminen.

Unser Organismus benötigt Vitamine für den Ablauf unzähliger biochemischer Prozesse, wie zum Beispiel für die Wundheilung oder der Aufbau von Muskeln und Knochen. Darüber hinaus spielen Vitamine für die Immunabwehr eine bedeutende Rolle.

Vitamine sind lebensnotwendig – aber keine allgemeinen Fitmacher.

Vitamine müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Eine ausreichende Versorgung gewährleistet beim gesunden Menschen ein ausgewogener Speiseplan, der Getreide- und Milchprodukte, frisches Obst und Gemüse sowie Pflanzenöle enthält. Ernährungsbedingter Vitaminmangel ist hierzulande daher eher selten und eine zusätzliche Vitaminzufuhr zum Beispiel in Form von Tabletten oder Injektionen in der Regel nicht notwendig.

In bestimmten Fällen kann die Einnahme von Vitaminpräparaten sinnvoll sein.

Der Vitaminbedarf kann jedoch in bestimmten Fällen, zum Beispiel bei einer Erkrankung oder aufgrund bestimmter Lebensumstände oder Verhaltensweisen, so stark zunehmen, dass eine zusätzliche Vitaminzufuhr nötig wird. Stress, Alkoholabhängigkeit, Rauchen oder eine Schwangerschaft sind hierfür mögliche Ursachen. Ihr Arzt wird Sie darauf hinweisen, ob die Einnahme von Vitaminpräparaten in Ihrem Fall erforderlich – oder auch verzichtbar ist.

Eine zusätzliche Vitaminzufuhr sollte vom Arzt überwacht werden...

Da sowohl ein Mangel als auch eine übermäßige Zufuhr von Vitaminen ernstzunehmende Krankheiten auslösen kann, die medizinisch behandelt werden müssen, sollte die zusätzliche Einnahme von Vitaminen immer in Absprache mit dem Arzt erfolgen. Werden zu wenig Vitamine mit der Nahrung aufgenommen oder fehlen bestimmte Vitamine ganz, können beispielsweise Nervenentzündungen, Wundheilungsstörungen oder Entzündungen der Mundschleimhaut auftreten.

... da eine übermäßige Dosis krank machen kann.

Schädliche Folgen kann insbesondere eine überreichliche Einnahme fettlöslicher Vitamine haben (zum Beispiel Vitamine A, D): Da diese im Organismus gespeichert werden, müssen sie nicht täglich mit der Nahrung aufgenommen werden. Überschüssige Mengen der wasserlöslichen Vitamine (Vitamine der Gruppe B, C) werden vom Körper wieder ausgeschieden.