

«75 Prozent aller Krebserkrankungen lassen sich mit Vitamin C verhindern oder heilen.» Dieses abwegige Urteil stammt nicht von einem bauernfängerischen Heilpraktiker um die Ecke, sondern vom Chemiker Linus Pauling, dem immerhin die Ehre zuteil wurde, zweimal den Nobelpreis zu gewinnen. Gross denken heisst gross irren, möchte man entgegnen. Und wenn auch Pauling, der sich dem Vernehen nach mit jedem Lebensjahr höhere Vitamin-C-Dosen einverleibte (und dazu angeblich ein Gläschen Wodka trank), ein stolzes Alter von 93 Jahren erreichte (um schliesslich an Prostatakrebs zu sterben), so sind seine ominös-vitaminösen Verheissungen längst



Das hat nun eine jüngst im JAMA (2007; 297: 842) publizierte Studie bestätigt. Dänische Forscher hatten im Rahmen einer Metaanalyse 68 Studien ausgewertet, in denen synthetische Vitamine verabreicht wurden – insgesamt bei mehr

## Tödliche Vitaminstösse

als wissenschaftlicher Unfug entlarvt. Auch das von ihm gegründete Institut ist davon abgekommen. Wer keinen Vitaminmangel leidet, dem helfen auch keine Sonderdosen. Das wäre wohl auch etwas zu schön und zu einfach, um wahr zu sein.

Doch den Erkenntnissen zum Trotz gehen Vitamine und Co. millionenfach über den Ladentisch, und selbst die wertlosesten Nahrungsmittel schmecken dank Vitaminbeimengung irgendwie doch noch ein wenig nach Gesundheit. Allein in Deutschland, so schätzt man, werden beispielsweise jährlich etwa 7 Millionen Vitaminzusatzpräparate unter das Volk gebracht – zur Freude der Hersteller, doch kaum je zum Nutzen der Konsumenten. Übrigens verabreichen auch einzelne Kollegen mitunter hohe Vitamindosen in sogenannten Aufbauspritzen, ganz nach dem Motto: Viel hilft viel. Doch solche Vitaminstösse gehen nicht nur meist ins Leere. Inzwischen hat sich herausgestellt, dass jedenfalls die langfristige Einnahme hoher Vitamindosen schaden, ja sogar das Leben verkürzen kann.

als 230 000 Personen. Das Ergebnis ist ernüchternd: Das gute alte Vitamin C half erwartungsgemäss nicht, das Leben zu verlängern, schien aber wenigstens keinen Schaden anzurichten. Bedenklich hingegen: Beta-Karotin, Vitamin A und Vitamin E erhöhten die Sterblichkeit – unabhängig davon, ob sie allein oder mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen wurden. Bis jetzt ist unklar, worauf die erhöhte Sterblichkeit zurückzuführen ist. Schliesslich besitzen die genannten Vitamine wertvolle antioxidative Eigenschaften. Jedenfalls ist jetzt die Wissenschaft aufgefordert, für Aufklärung zu sorgen und das mutmassliche Risiko genauer zu beschreiben als es eine Metaanalyse vermag. Ob man dereinst so weit gehen sollte wie in Norwegen, darüber liesse sich trefflich streiten. In diesem Land dürfen Nahrungsmittel grundsätzlich nicht mit Vitaminen und Mineralien angereichert werden – und auch die Einfuhr solcher Produkte ist verboten.

Uwe Beise