

## Kein Schutz für Herz und Gehirn

## Das Ende der Vitaminpille

Von *Dennis Ballwieser*

US-Internisten urteilen hart über Vitamine und Mineralstoffe als Nahrungsergänzungsmittel. Die Präparate bieten nach aktuellem Wissensstand keinen Schutz vor chronischen Krankheiten, sie können sogar schaden. Jetzt werden die Ärzte deutlich: Verbraucher sollten sich das Geld sparen.

Hamburg - "Der Fall ist abgeschlossen", "genug ist genug". Das Urteil von US-Wissenschaftlern über Vitaminpräparate zum Schutz vor chronischen Krankheiten ist eindeutig und hart: Gesunde Erwachsene ohne Mangelernährung benötigen keine Nahrungsergänzungsmittel, egal ob Vitamine oder Mineralstoffe. Denn sie bieten keinen Nutzen, im schlimmsten Fall können sie sogar schaden.

Das Urteil ist der Schluss eines wütenden Kommentars in den "Annals of Internal Medicine", der wichtigsten Fachzeitschrift der US-Internisten. In einem Studienüberblick und zwei neuen Untersuchungen arbeiten Fachleute **in der aktuellen Ausgabe** das verfügbare Wissen zu Vitaminpräparaten auf und kommen zum immer gleichen, ernüchternden Fazit: Ob vorbeugend bei Erwachsenen ohne Beschwerden, bei Männern als Schutz vor Demenz oder in einer gemischten Gruppe nach einem Herzinfarkt, ob einzeln oder als Mix genommen - es gibt keinen Nutzenbeleg für die Vitaminpräparate.

## Milliardenmarkt Nahrungsergänzungsmittel

Doch seit Jahren lassen sich deutsche und US-Verbraucher nicht von fehlenden Belegen für die Wirksamkeit der Vitaminpillen irritieren: **In Deutschland schluckt mehr als ein Viertel der Bevölkerung Nahrungsergänzungsmittel, alleine 2010 setzte die Industrie damit mehr als 900 Millionen Euro um.** Dabei ist schon seit Jahren klar, **dass Nahrungsergänzungsmittel langfristig Schaden anrichten können**, zuletzt warnte die EU-Behörde für Lebensmittelsicherheit (Efsa), dass viele **Senioren zu viele der sogenannten Supplemente zu sich nehmen** würden. Noch dramatischer als in Deutschland ist die Situation in den USA, wo der Umsatz mit den Ergänzungsmitteln trotz negativer Studienergebnisse ständig steigt, klagen Eliseo Guallar von der Johns Hopkins University in Baltimore und seine Kollegen **in ihrem Kommentar**. Jährlich geben die US-Bürger knapp zwölf Milliarden Dollar für Vitamine und Mineralstoffe aus.

Das sind die wichtigsten Argumente der Fachleute gegen Vitaminpräparate:

**Vitamine für Erwachsene ohne Ernährungsprobleme:** In einer **Übersichtsarbeit** nahmen sich Stephen Fortmann vom Kaiser Permanente Center for Health Research in Portland und seine Kollegen die Daten von mehr als 450.000 älteren Freiwilligen vor, die einzelne Vitamine oder Multivitaminpräparate eingenommen hatten. Im Ergebnis gab es keine klaren Belege dafür, dass die Vitamine das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs oder die Sterblichkeit im Studienzeitraum senken.

**Multivitaminpräparate als Schutz vor nachlassender geistiger Leistung:** In einer **neuen Auswertung von Daten** aus der großen "Physicians' Health Study II" kommen Francine Grodstein und Jacqueline O'Brien vom Bostoner Brigham and Women's Hospital mit ihren Kollegen zu dem Schluss, dass Männer über 65 Jahren nicht von der dauerhaften Einnahme von Multivitaminpräparaten profitieren. Bei knapp 6000 Ärzten beobachteten die Forscher über einen Zeitraum von zwölf Jahren, wie sich die Leistungsfähigkeit des Gehirns der Studienteilnehmer veränderte, während eine Gruppe Vitamine schluckte und die andere ein wirkstoffloses Scheinmedikament (Placebo). Beide Gruppen schnitten bei Tests im Studienverlauf gleich gut ab.

**Multivitaminpräparate als Schutz vor einem erneuten Herzinfarkt:** Schließlich testeten Garvasio Lamas von der Columbia University Division of Cardiology at Mount Sinai in Miami und seine Kollegen **in einer aufwendigen Studie**, ob hochdosierte Multivitaminpräparate und Mineralstoffe nach einem Herzinfarkt einen erneuten Infarkt verhindern können. Die 1708 Männer

und Frauen in 134 Studienzentren bekamen entweder die Vitamine oder ein Placebo. Trotz Schwierigkeiten, weil viele Patienten die Präparate nicht wie vorgesehen einnahmen oder aus der Studie ausschieden, kommen die Wissenschaftler zum Ergebnis, dass die Präparate das Risiko erneuter Herzprobleme im Vergleich zur Standardbehandlung nicht senken konnten.

Eine ausführlichere Beschreibung der Studien und ihrer Ergebnisse finden Sie [hier auf SPIEGEL ONLINE](#).

Risiko bei Vitamin E, A und Beta-Carotin

Der Überblick und die neuen Studien bestätigten die Ergebnisse anderer Analysen und Leitlinien, so die kommentierenden Internisten. Bei den Vitaminen E und A (in hohen Dosen) sowie bei Beta-Carotin gebe es Hinweise aus großen Studien, dass sie das Sterblichkeitsrisiko erhöhen könnten. Die wissenschaftlichen Belege reichten dafür aus, sich gegen eine routinemäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auszusprechen. Es gelte, nach negativen Ergebnissen entsprechend zu handeln.

Die Aussage, dass die meisten Nahrungsergänzungsmittel keine chronischen Krankheiten verhindern oder den Tod hinauszögern, gelte für die Allgemeinbevölkerung, bei der es keinen Mangel an Nährstoffen gebe.

Gleichzeitig reden Guallar und seine Mitautoren ihren Kollegen ins Gewissen. Die sollten die verfügbaren Ergebnisse auch für die künftige Forschung berücksichtigen. Es gebe keine Rechtfertigung für weitere große Vorsorgestudien zu Antioxidantien, Folsäure, B-Vitaminen; lediglich bei [Vitamin D lohnten sich weitere Untersuchungen](#).

URL:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/studie-vitaminpillen-koennen-erneuten-herzinfarkt-nicht-verhindern-a-939553.html>

Mehr auf SPIEGEL ONLINE:

Hintergrund Warum Forscher immer weiter nach dem Nutzen von Vitaminen suchen (18.12.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/0,1518,939755,00.html>

Chronische Erkrankungen Forscher entzaubern Vitamin D (06.12.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/0,1518,937523,00.html>

Studie Senioren nehmen zu viele Nahrungsergänzungsmittel ein (06.12.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,937553,00.html>

Mythos oder Medizin Schützen Vitamine und kalte Duschen vor Erkältungen? (28.10.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/0,1518,930332,00.html>

Stiftung Warentest Schlaumacher für Kinder wirken nicht (24.01.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/0,1518,879258,00.html>

Männer-Studie Vitaminpillen schützen nicht vor Herzinfarkt (06.11.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,865314,00.html>

Vitamin-Quiz Raten Sie sich gesund! (06.06.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,836105,00.html>

Medizin Wann Vitamintabletten schaden (06.06.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,836108,00.html>

Medizin: Die Vitamin-Lüge (SPIEGEL 3/2012)

<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-83588367.html>

Mehr im Internet

Hört auf, Geld für Vitamine und Mineralstoffe zu verschwenden: Kommentar von Guallar et al.

<http://annals.org/article.aspx?articleid=1789253>

Vitamine und Mineralstoffe zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs: Fachartikel von Fortmann et al.

<http://annals.org/article.aspx?articleid=1767855>

Multivitamin-tabletten zum Schutz vor Demenz: Fachartikel von Grodstein et al.

<http://annals.org/article.aspx?articleid=1789250>

Multivitamin-tabletten zum Schutz vor einem erneuten Herzinfarkt: Fachartikel von Lamas et al.

<http://annals.org/article.aspx?articleid=1789248>

Annals of Internal Medicine: Ausgabe vom 17. Dezember 2013

<http://annals.org/issue.aspx?journalid=90&issueid=929454>

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich  
für die Inhalte externer Internetseiten.

© SPIEGEL ONLINE 2013

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH