

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/vitalstoffe/vitamine-zur-geschichte-und-eine-kurze-einfuehrung/print.html>

Vitamine: Zur Geschichte und eine kurze Einführung

Der Begriff Vitamine wurde 1912 von dem Biochemiker Casimir Funk geprägt.

Angeregt durch einen Artikel über die Vitaminmangelkrankheit Beri-Beri, befasste er sich mit der Isolierung eines geeigneten Heilmittels. Nach der Einführung europäischer Reisschälmaschinen im asiatischen Raum wurde Anfang des 20. Jahrhunderts bei Menschen und Tieren ein neues Krankheitsbild beobachtet: Kennzeichnend war ein Kräfteverlust bis hin zu Lähmungserscheinungen. Beim Schälen waren lebenswichtige Vitamine aus dem Grundnahrungsmittel Reis entfernt worden, dies hatte zu einer ernährungsbedingten Mangelkrankheit geführt. Funk gelang es, aus Reiskleie einen Stoff zu isolieren, mit dem die Patienten geheilt werden konnten. Er nahm an, dass Stickstoffverbindungen das kennzeichnende Merkmal dieser neu zu fassenden Stoffgruppe seien, und nannte sie Vitamine, zusammengesetzt aus Vita (lat. = Leben) und Amin (= Stickstoffverbindung). Auch die Krankheiten Skorbut und Rachitis wurden auf den Mangel an bestimmten Vitaminen in der Ernährung zurückgeführt.

Klassifizierung von Vitaminen

Wie werden Vitamine klassifiziert? Heute ist eine große Anzahl dieser lebenswichtigen Substanzen bekannt, die entsprechend einer Konvention aus dem Jahr 1913 mit den Großbuchstaben des Alphabetes und entsprechend ihrer weiteren Differenzierung mit Indizes bezeichnet werden. Als Vitamine der B-Reihe sind beispielsweise Vitamin B1, B2, B3, B5 usw. zu nennen. Auch die Namen der chemischen Verbindungen sind teilweise gebräuchlich, bekannt ist zum Beispiel die Ascorbinsäure, die dem Vitamin C entspricht. Entgegen der ursprünglichen Annahme enthalten nicht alle Vitamine Stickstoffverbindungen. Vielmehr ist ihre chemische Struktur uneinheitlich, Alkohole gehören dazu, wie beispielsweise Retinol und auch kohlenhydratähnliche Verbindungen wie Ascorbinsäure.

Die richtige tägliche Dosierung von Vitaminen

Wie viele Vitamine sollte man zu sich nehmen? Eine ausgewogene und vielseitige Ernährung mit zweimal wöchentlich Fisch, Fleisch, Gemüse, frisch geerntetem Salat und Früchten trägt dazu bei, den Körper mit den benötigten Vitaminen zu versorgen.

Aus Tabellen, wie sie unter anderem von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) herausgegeben werden, lässt sich entnehmen, welche Menge eines bestimmten Nahrungsmittels den Bedarf an einem bestimmten Vitamin decken kann.

Oder? Oder doch nicht?

Irrtum RDA und Empfehlungen der DGE

Bei den RDA (Recommended Daily Allowance, empfohlene tägliche Einnahme) handelt sich dabei aber lediglich um Richtwerte, die für einen gesunden jungen Menschen gelten, der weder raucht, noch Alkohol trinkt.

Dabei handelt es sich um die Menge an Vitaminen, bei der der Mensch gerade so keine direkten kurzfristigen Mangelerscheinungen zeigt. Keine kurzfristigen Mangelerscheinungen also – aber trotzdem nach Auffassung von immer mehr Ärzten und Wissenschaftlern langfristig und dauerhaft eine ungesunde geringe Versorgung mit Vitaminen aufweist. Immer häufiger werden Studien vorgelegt, die

nachweisen, dass die "offiziellen" inzwischen europaweiten Empfehlungen in den meisten Fällen deutlich zu niedrig sind.

Die „rechtsnormativen“ Richtwerte reichen nach Ansicht von Fachleuten insbesondere nicht aus, den Vitaminbedarf von Senioren zu decken.

Mangelercheinungen durch zu geringe Aufnahme von Vitaminen können auch bei einer Orientierung an diesen Werten nicht ausgeschlossen werden, da der Bedarf an bestimmten Vitaminen auch vom Geschlecht, dem Alter und den Lebensumständen abhängig ist. Erhöhter Vitaminbedarf besteht vor allem in der Schwangerschaft, bei Stress und auch bei sportlicher Betätigung.

Zivilisationskrankheit Unfruchtbarkeit

Eine verminderte Fruchtbarkeit von Frauen und Männern resultiert in vielen Fällen aus lang anhaltendem Vitaminmangel. Wer also einen Kinderwunsch hat, sollte dann spätestens auf einen ausreichenden Vitaminspiegel inklusive des Folsäurespiegels achten. Frauen, die die Pille nehmen, benötigen vermehrt Vitamine, denn die Pille verbraucht im Körper einen großen Anteil an Vitaminen. Um die Fruchtbarkeit des Mannes zu steigern, empfehlen sich insbesondere Aminosäuren.

Mangel an Vitaminen – Ursache vieler Zivilisationskrankheiten

Mangelercheinungen durch zu geringe Aufnahme von Vitaminen können auch bei einer Orientierung an diesen Werten nicht ausgeschlossen werden, da der Bedarf an bestimmten Vitaminen auch vom Geschlecht, dem Alter und den Lebensumständen abhängig ist. Erhöhter Vitaminbedarf besteht vor allem in der Schwangerschaft, bei Stress und auch bei sportlicher Betätigung.

Mangel an Sonnenvitamin D

Vitamin D ist bei über der Hälfte aller Menschen in Deutschland nicht genügend im Blut vorhanden, denn es befindet sich nur zu sehr geringem Anteil in der Nahrung und kann vor allem im Winter nicht genügend durch Sonnenlicht vom Körper synthetisiert werden.

Im Rahmen der orthomolekularen Medizin wird basierend auf modernen Erkenntnissen der Wissenschaft deshalb empfohlen, dauerhaft und hochdosiert alle lebensnotwendigen Vitamine der Nahrung zu ergänzen. "Orthomolekular" steht dabei für ausgewogene, sich einander ergänzende Versorgung mit Vitaminen, Aminosäuren und Mineralstoffen, so dass der Körper seine Funktionen nicht nur "gerade so ohne Mangel", sondern optimal und ohne Kompromisse aufrecht erhalten kann.