



## „Vitamine im Alter besonders wichtig“

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Spurenelementen können gesundheitserhaltend wirken – besonders im Alter. Ein Großteil der Senioren im Rentenalter leidet an Vitamin- und Spurenelementedefiziten und trägt deshalb ein gesteigertes Risiko für bestimmte Erkrankungen. Vor allem sind dies sogenannte Altersleiden, wie Demenz, nachlassende geistige Fähigkeiten, aber auch Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie die Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung, GIVE e.V., feststellt.

In diesem Zusammenhang sollte man auch Studien sehr kritisch sehen, wonach Vitaminpräparate angeblich die Sterblichkeit bei älteren Menschen erhöhen, so wie eine kürzlich veröffentlichte Untersuchung\* aus den USA verkündet hat. Die Verfasser hatten dabei über fast zwanzig Jahre hinweg nur die grundsätzliche Todeshäufigkeit erfasst, nicht aber den exakten Gesundheitsstatus der Beteiligten zu Beginn der Studie, deren Lebensumstände, noch deren Ernährung im Einzelnen über die Zeit verfolgt. Und auch die jeweilige Dosierung der Vitaminpräparate wurde nicht durchgängig erhoben. Allein diese unübersehbaren methodischen Mängel lassen das Ergebnis dieser Studie als sehr fragwürdig erscheinen.

Da es sich um eine amerikanische Studie handelt, wurden zudem sehr hohe Eisen-Dosierungen in die Untersuchung einbezogen. Derartige Dosierungen werden in Deutschland nur in Arzneimitteln eingesetzt und dann unter ärztlicher Aufsicht verabreicht – und eben nicht als Nahrungsergänzungsmittel.

Es ist in der Wissenschaft allgemein bekannt, dass die Wirkung jeder Substanz im menschlichen Organismus ganz entscheidend von der Dosis abhängt. Es besteht kein Zweifel darüber, dass die Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen in vernünftigen Dosierungen und gezielt erfolgen sollte. Dass bei jedem Stoff in Fällen extrem hoher Zufuhr Schäden auftreten können, weiß jeder Mediziner.

Demgegenüber steht eine große Zahl an Untersuchungen, die der zielgerichteten Supplementierung mit Vitaminen in der Regel vielfältig positive Auswirkungen auf die Gesundheit bestätigen.

Viele Senioren sind unzureichend mit Vitamin B12 und Vitamin D versorgt. Über die Diät lassen sich solche Defizite nicht immer ausgleichen. Vitamin B12 beispielsweise kann mit zunehmendem Alter immer weniger aus der Nahrung aufgenommen werden. Abhilfe ist dann nur mit höher dosierten Präparaten oder mit Spritzen möglich. Für ältere Menschen ist Vitamin B12 besonders wichtig, da ein Mangel die Entwicklung von Demenz begünstigt. Etliche im Alter verbreitete Leiden gehen zudem mit einem erhöhten Mikronährstoffbedarf einher. Diabetiker benötigen zum Beispiel mehr Magnesium als Gesunde. Entscheidend ist immer der Einzelfall; pauschalisierende Aussagen der Art „zu viele Vitamine schaden“ gehen weit an der Sache vorbei und entsprechen nicht wissenschaftlichen Standards.

\*Mursu J et al.; Dietary Supplements and Mortality Rate in Older Women: The Iowa Women's Health Study. *Archives of Internal Medicine*, 2011; 171 (18)



Selbstverständlich können Sie auch weitere Fragen an unsere Experten richten.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: <http://www.giveev.org>

Mit freundlichen Grüßen

Ihr GIVE-Team

**Pressekontakt:**

GIVE e.V.  
Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung  
Frau Sepideh Roozbiany

Kölner Straße 14  
61200 Wölfersheim

Tel.: 06172/2872890  
Fax: 06172/2872892  
Email: [info@giveev.de](mailto:info@giveev.de)

**V.i.S.d.P.**  
Kay Richter (1. Vorsitzender)  
Prof. Peter Weber (2. Vorsitzender)

