



## Vitamine und Mineralstoffe

# Gesünder leben ohne Pillen

Wer viel Obst und Gemüse isst, braucht keine Vitamine in Form von Tabletten. Zur Nahrungsergänzung empfehlen sich eher Keimlinge von Getreide und Hülsenfrüchten.

Ist es nicht ein verbreiteter Wunsch, mit gesunder Ernährung ohne Erkältung durch die kalte Jahreszeit zu kommen? Was liegt da näher, der Werbung zu vertrauen und den vermeintlichen Defiziten durch ein paar Pillen nachzuhelfen. Dazu schreibt beispielsweise eine nicht namentlich genannte Firma in einer Anzeige: „Frauen weisen zu 99 Prozent einen Folsäure-Mangel, zu 76 Prozent einen Vitamin-B6-Mangel und zu 66 Prozent einen B12-Mangel auf.“ Die Reklame wirkt. Jedes Jahr geben die Deutschen mehr Geld für Vitamin- und Mineralstoffpräparate aus. Waren es im Jahre 1991 noch 557 Millionen Mark, summierten sich die Ausgaben 1996 schon auf knapp 800 Millionen. Die Auswahl ist riesig. Die Zeitschrift Ökotest fand bereits

1997 bei Testkäufen im Supermarkt, in Apotheken und Drogerien knapp 300 rezeptfreie Präparate.

### Der vermeintliche Vitaminmangel

Dagegen stellt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in ihrem aktuellen Ernährungsbericht fest, dass es unter der gesunden Bevölkerung generell keine Unterversorgung mit Vitaminen gibt. Negativmeldungen werden häufig ausgelöst durch eine synonyme Verwendung der Begriffe „Vitaminmangel“ und „Vitaminunterversorgung“ (Nicht-Erreichen der Referenzwerte). Zwischen der Vitaminunterversorgung, dem rechnerischen Nichterreichen der Referenzwerte, und einem Vitaminmangel liegt eine

große Spanne. Die Verwendung des Begriffs „Vitaminmangel“ setzt voraus, dass es infolge einer chronisch unzureichenden Vitaminversorgung bereits zu relevanten, messbaren Störungen oder charakteristischen Mangelsymptomen gekommen ist. Heute werden erfreulicherweise die früher gefürchteten Vitaminmangelkrankheiten (z.B. Skorbut bei Vitamin-C-Mangel) bei gesunden Menschen in Deutschland nicht mehr beobachtet. Da der menschliche Organismus über erhebliche Vitaminspeicher verfügt und sich auch über ein gewisses Anpassungsvermögen auf unterschiedlich hohe Vitaminzufuhr eingestellt hat, ist eine akribische tägliche Einhaltung der Referenzwerte nicht erforderlich. Grundsätzlich können Vitamin- und Mineral-

stoff-Präparate niemals eine ausgewogene Ernährung ersetzen. Von den 5000 bis 10000 verschiedenen Substanzen, Vitalstoffe genannt, die in der Nahrung enthalten sind, können Pillen und Tabletten immer nur einen Bruchteil enthalten. Doch gerade das ausgewogene Zusammenspiel all dieser Stoffe ist wichtig für die gesunde Wirkung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Antwort der Hersteller auf dieses Manko sind Multi-Präparate: Zu dem üblichen Dutzend Vitamine gibt es noch eine Auswahl wichtiger Mineralien. Die versuchte Nachahmung der Natur macht die Pillen allerdings nicht besser, sondern eher schlechter: Vitamine und Mineralstoffe beeinflussen sich nämlich gegenseitig und bringen das Gleichgewicht im Stoffwechsel möglicherweise durcheinander.

## Vitamine contra Mineralstoffe

So hemmt etwa zuviel Kalzium die Eisenaufnahme, Vitamin D verbessert dagegen die Aufnahme von Kalzium. Vitamin C wirkt sowohl auf Vitamin B12 als auch auf Eisen. Gefährlich kann es werden, wenn auch noch Stoffe wie Vanadium, Lithium oder Nickel dazu kommen. Zwar wird diskutiert, ob sie nicht auch zur Gruppe der notwendigen Spurenelemente gerechnet werden müssen, aber „häufig stehen bei diesen Elementen toxikologische Aspekte im Vordergrund“, schreibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Das heißt, diese Stoffe wirken eher negativ als positiv. In der Boulevardpresse und in Werbeaussagen zu Nahrungsergänzungsmitteln wird gerne behauptet, dass Lebensmittel auf

Grund der in der Landwirtschaft vorherrschenden Anbau- und Aufzuchtmethoden arm an lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen sind. Dies ist nicht zutreffend. Die DGE ist diesen Behauptungen bereits im Jahr 1999 nachgegangen und hat darauf hingewiesen, dass „Daten und Fakten, auf die diese Hypothesen basieren, insgesamt spärlich, vielfach widersprüchlich sind und einer genaueren wissenschaftlichen Analyse nicht standhalten“.

## Keimlinge als Vitaminlieferanten

Wenn das Angebot an Obst und Gemüse im Herbst geringer wird und vermehrt Wintergemüse oder Tiefgekühltes auf den Tisch kommen, stehen Keimlinge als Vitaminspender hoch im Kurs. „Gerade in der kalten Jahreszeit bilden Keimlinge, wie Weizen-, Soja- und Sesamkeime, eine günstige Nahrungsergänzung“, bestätigt Dr. Helmut Oberritter, wissenschaftlicher Leiter der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). „Keime enthalten viel Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Sie übertreffen hierin sogar viele Gemüse- und Obstsorten. Keime sind zudem energiearm und enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Gemeinsam mit Gemüse und Obst liefern sie einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Zum rohen Verzehr eignen sich die Keime von Weizen, Roggen oder Gerste sowie gekeimte Mungobohnen und Linsen, aber auch Senf-, Sesam- und Sonnenblumenkeime.“ Bei Erbsen, Sojabohnen und Kichererbsen rät die DGE dagegen, die Keime unbedingt vor dem Verzehr zu



Dr. med.  
Monika Baumann

Nach langjähriger Tätigkeit als Oberärztin an den Kliniken der Ludwig-Maximilians-Universität München hat sich unsere Medizin-Autorin im Mai 2000 als Ärztin für Physikalische Medizin und Rehabilitation in München niedergelassen. Sie leitet außerdem in den Asklepios-Kliniken in Gauting die von ihr aufgebaute Schmerztherapie.

blanchieren. Sie enthalten schädliche Stoffe, die nur teilweise während des Keimens abgebaut werden. Wer auf der Fensterbank noch einen Platz frei hat, der kann die knackigen Vitaminspritzen ganz einfach selber züchten. Die DGE gibt Tipps, worauf es dabei ankommt (siehe Kasten!). Während dieses Keimvorgangs vom Samen zur Jungpflanze verändert sich der Nährwert im Keimling. Das Ergebnis: Der Gehalt an Ballaststoffen und Vitaminen nimmt zu. Keimlinge von Mungobohne, Sojabohne, Weizen und Alfalfa z.B. weisen erhebliche Mengen an den Vitaminen C, B1, B2, E und Niacin auf. Die Qualität der Eiweiße und Fette verbessert sich, der Energiegehalt sinkt, Kohlenhydrate werden zu einfachen Zuckern abgebaut. Der Keimling bekommt seine typisch süßliche Geschmacksnote und verliert viel von seinem blähenden Effekt. Dazu enthalten Keimlinge beträchtliche Mengen an Mineralstoffen. Der Gehalt an Kalzium, Phosphor, Magnesium, Zink und Eisen kann sich durchaus mit dem von Gurke, Tomate oder Paprika messen.

## KEIMLINGS SELBER ZÜCHTEN

- Zum Keimen eignen sich sowohl Getreidekörner (z.B. Hafer, Weizen, Roggen oder Mais) als auch Hülsenfrüchte (z.B. Soja- und Mungobohnen, Kichererbsen, grüne Erbsen, Linsen) sowie Rettich, Senf, Gartenkresse, Sonnenblumen- oder Sesamsamen.
- Achten Sie beim Kauf der Samen darauf, dass sie ungebeizt sind.
- Als Gefäße für das Keimen eignen sich Keimschalen oder mit Gaze überspannte Einmachgläser.
- Waschen Sie die Samen, geben Sie sie in das Gefäß und lassen Sie sie mit mindestens der zweifachen Menge Wasser bedeckt über Nacht einweichen.
- Gequollene Samen am nächsten Tag heraussuchen, gründlich spülen, abtropfen lassen, in das Keimgefäß geben und an einen hellen Platz stellen. Dies wiederholen Sie zweimal täglich.
- Wenn Sie ein mit Gaze überspanntes Glas verwenden, stellen Sie es kopfüber und schräg auf, denn nur so kann das Restwasser ablaufen.
- Nach 3 bis 4 Tagen sind die Keime fertig! Waschen Sie die knackigen Jungpflanzen vor dem Verzehr nochmals gründlich.
- Die Keime von Erbsen, Sojabohnen und Kichererbsen sollten Sie vor dem Essen unbedingt blanchieren.

### INFORMATION:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Godesberger Allee 18, 53175 Bonn, Tel: 0228/377 66 00, [www.dge.de](http://www.dge.de)  
aid infodienst, Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e.V., Friedrich-Ebert-Str. 3, 53177 Bonn, Tel. 0228/849 90, [www.aid.de](http://www.aid.de)  
Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft, Postfach 14 02 70, 53107 Bonn, Tel. 0228/52 90 oder 01888-52 90, [www.verbraucherministerium.de](http://www.verbraucherministerium.de)