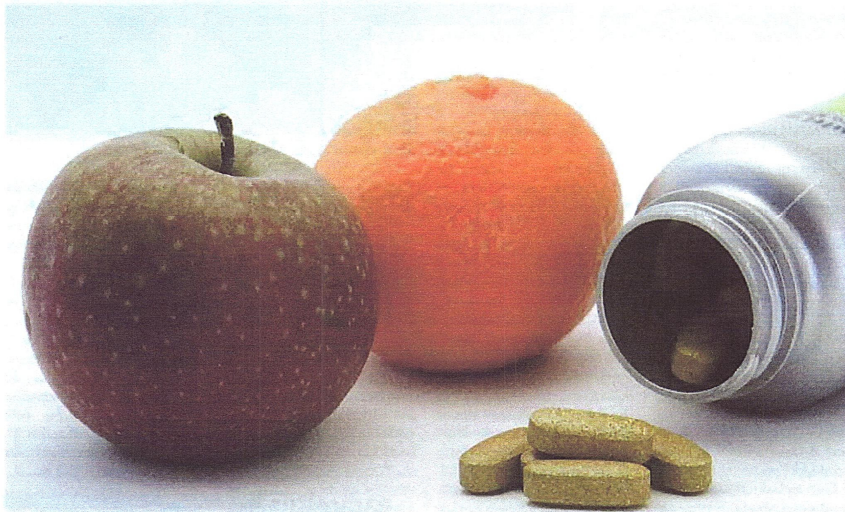


Wie vital machen VITAMINE?

Ernährung. Wenige Fachthemen werden in der Ernährungsmedizin emotionaler diskutiert als die Frage, ob Vitamine nun nützen oder nicht. Quelle dieser Emotionen ist wohl die Heterogenität dieses Themenkomplexes.



Sind unsere Böden nun ausgelaugt oder nicht? Enthalten unsere Nahrungsmittel noch genügend Vitamine und Co. oder nicht? Essen und trinken wir das Richtige? Gibt es in unserer heutigen Zeit überhaupt noch Vitaminmängel? Und wenn ja, kann man diese über die Ernährung auch wieder ausgleichen? Zu viele Fragen für nur

eine Antwort. Dennoch, mit etwas Hausverstand kommen wir den Antworten vermutlich näher als mit zu viel Detail-Betrachtung.

WOZU VITAMINE? Unser Körper besteht aus etwa 60 Billionen Körperzellen. In jeder einzelnen dieser Zellen „arbeiten“ etwa 10.000 Mit-

arbeiter (in der Biologie als Zellenzyme bezeichnet). Die Aufgabe dieser Mitarbeiter ist es, all das, was unser Körper isst, trinkt und atmet, in Energie und neue Körpersubstanz zu verarbeiten. Wir bezeichnen diesen Vorgang als Stoffwechsel. Nun arbeiten diese Zellenzyme aber nicht mit ihren bloßen Händen, sondern benötigen für ihre speziellen Arbeiten (die

Biochemie kennt 50.000 verschiedene Stoffwechselreaktionen) Spezialwerkzeuge. Diese Spezialwerkzeuge kennen wir als Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente, zusammengefasst auch als „Mikronährstoffe“ bezeichnet. Unser Körper kann diese Werkzeuge nicht selbst herstellen. Deshalb müssen wir sie täglich über unsere Ernährung zuführen.

Foto: Peter G. / www.gettyimages.com