



Alle Nährstoffe in einer Pille? Ein Wunschtraum. Isolierte Vitamine sind weder ein Medikament noch können sie Lebensmittel ersetzen

Zu viel des Guten

A für die Augen und D für die Knochen – Vitamine sind lebenswichtig. Und sie stecken in unseren täglichen Lebensmitteln. Trotzdem schlucken Millionen Deutsche zusätzlich Vitaminpillen. Doch das ist meist gar nicht nötig und kann sogar schaden

TEXT: MONIKA HOLTHOFF-STENGER

Die dreijährige Charlotte aus Münster sitzt mit ihrer Mutter in der Küche und malt: Häuser, Sonne, Bäume, Wolken. Aber heute hat ihre Mutter das Gefühl, dass etwas nicht stimmt: Die Handmotorik scheint plötzlich nicht mehr zu funktionieren.

In den folgenden Monaten verschlechtert sich Charlottes Zustand zunehmend. Die Dreijährige sieht manchmal nichts mehr, kann nicht mehr normal atmen. Aber erst als sie mit einer Lungenentzündung in der Universitätsklinik Münster landet, lässt der Stoffwechselspezialist Thorsten Marquardt schließlich das Erbgut des Mädchens sequenzieren. Und findet tatsächlich eine Unregelmäßigkeit: einen Gendefekt, der

den Transport von Vitamin B 2 in Charlottes Gehirn verhindert. Fehlt es, geben die Nervenzellen keine Impulse und Befehle mehr an die Muskeln ab.

Vitamine sind lebenswichtig

Ein seltener Extremfall, aber er zeigt, wie enorm wichtig Vitamine für unser Leben sind. Die winzigen Moleküle stärken nicht nur unser Immunsystem, sondern regulieren den Stoffwechsel, lenken biochemische Reaktionen und vieles mehr. Doch das ist erst seit gut 100 Jahren bekannt. 1912 prägte der polnische Biochemiker Casimir Funk das Kunstwort „Vitamin“: eine Zusammensetzung aus „vita“ (Leben)