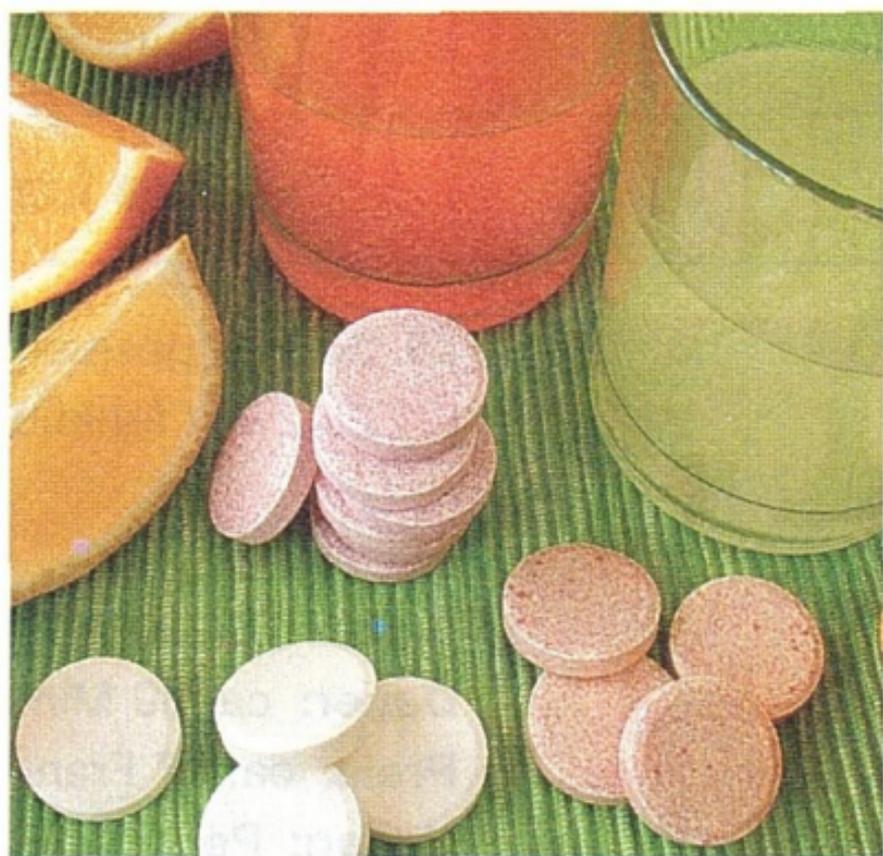


Ich habe gehört, man könne auf Vitamin-Brausetabletten und dergleichen verzichten. Der Körper könne auch Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Zink und & Co. gar nicht verwerten. Stimmt das?

Ja. Forscher der Uni von Ostfinnland befragten 39 000 Frauen, ob sie Multivitamine, Vitamin B, Eisen, Folsäure, Magnesium, Zink oder Kupfer schlucken. Fazit nach 20 Jahren: Das Sterberisiko war bei Teilnehmerinnen, die solche Tabletten nahmen, leicht erhöht. Die Forscher empfehlen, solche Präparate nur bei einem konkreten Mangel zu schlucken. In der Zeitschrift «Gesundheitstipp» sagte der Basler Arzt Urs Peter Maschet: «Aus medizinischer Sicht kann man problemlos auf Brausetabletten verzichten.» Der Zürcher Arzt Thomas Walser ergänzt: «Zum Vorbeugen gegen Erkältungen und Grippe helfen Vitaminpräparate nicht.» Eine dauerhaft erhöhte Zufuhr zum Beispiel von Vitamin A könne u. a. Kopfschmerzen auslösen.



Brausetabletten mit Vitaminen:
Können schlimmstenfalls schaden

Haben Sie Fragen?

Schriftliche Anfragen an:
K-Tipp, «Konsumfragen»,
Postfach 431, 8024 Zürich;
E-Mail: redaktion@ktipp.ch