

## Vitamine – nie genug?

Wer bei Vitaminen meint: «Viel hilft viel», der irrt sich. Denn die meisten Vitamine sind wasserlöslich – nimmt man zu viel davon ein, werden sie einfach wieder ausgeschieden. Einzelne Vitamine können im Überfluss aber durchaus gefährlich werden; dies gilt besonders für die Vitamine A und D, die beide vom Körper gespeichert werden. Eine Überdosierung kann zu den unterschiedlichsten Symptomen führen, die von Kopfschmerzen bis zu Gefässverkalkungen reichen. Bei einer ausgewogenen Ernährung sind die meisten Menschen genügend mit Vitaminen versorgt, wer dennoch Vitaminpräparate zu sich nimmt, sollte die empfohlene Dosis nicht überschreiten.

