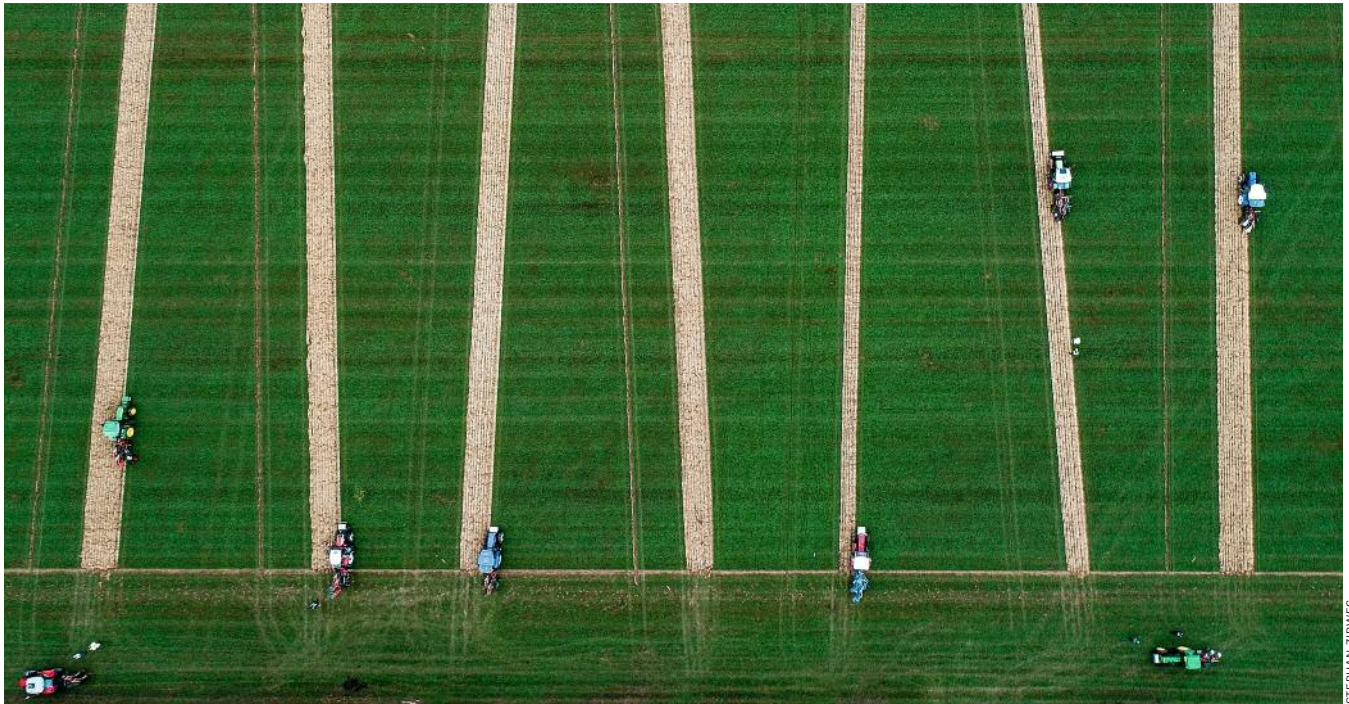


# Wissenschaft+Technik

Es sah so aus, als hätte er im Augenblick des Todes seinen Arm um sie gelegt. ► S. 104



STEPHAN ZIRWES

**Wenden, mischen, krümeln – und am Ende die Frage: Wer zieht die schönste Furche in den Boden?** Hoch konzentriert fahren die Teilnehmer der diesjährigen 65. Weltmeisterschaft im Wettpflügen übers Feld. Landwirte aus ganz Europa, aber auch aus Australien, Kanada, den USA und Russland konkurrieren im schwäbischen Kirchentellinsfurt um den Titel des »World Ploughing Champion«. Sie treten in den Kategorien Stoppel- und Graslandpflügen gegeneinander an. Neuer Weltmeister wird am Ende der Ire Eamonn Tracey.

## Analyse

# Nutzlose Vitaminpillen

Warum Nahrungsergänzungsmittel nicht gesünder machen

Der Körper braucht Vitamine zum Leben, Vitaminpillen dagegen braucht er nicht. Zu diesem klaren Ergebnis ist eine Metaanalyse im medizinischen Fachblatt »Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes« gekommen, für die Forscher Studien mit Daten von insgesamt mehr als zwei Millionen Menschen ausgewertet hatten. Die Einnahme von Vitamin- und Mineralienpräparaten, so einer der Befunde, hat keinerlei Nutzen zur Vorbeugung gegen Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Jeder vierte Deutsche schluckt Nahrungsergänzungsmittel; die Verbraucher geben jedes Jahr mehr als eine Milliarde Euro dafür aus. Dass Mediziner der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft und der Deutschen Gesellschaft für Neurologie die »Circulation«-Studie jetzt zum Anlass nehmen, den Bürgern von den fragwürdigen Produkten abzuraten, ist zu begrüßen. Die Studie bestätigt, worauf Gesundheitsforscher schon länger hinweisen: Vitaminpräparate helfen nicht – sie können sogar schaden (SPIEGEL-Titel 3/2012).

Ohnehin haben sich viele – häufig durchaus gut gemeinte – Ernährungstipps als falsch erwiesen. Das im Rotwein enthaltene Resveratrol beispielsweise wurde vor einigen Jahren als Allheilmittel gefeiert, speziell bei Gefäßerkrankungen, und ist bis heute in Kapseln zu kaufen. Dabei hat eine Langzeitstudie an Weintrinkern in der Toskana offenbart, dass Resveratrol keinen Einfluss auf die Gesundheit hat. Auch Fischölkapseln helfen nur dem Hersteller.

Manche Epidemiologen biegen ihre Daten leider so lange hin, bis sie irgendeinen Effekt finden. Eine Million Studien zur Ernährung gibt es – mehr als 90 Prozent gelten als fehlerhaft.

Dennoch hat die Wissenschaft eine allzeit gültige Botschaft: Wer Obst und Gemüse isst, Übergewicht vermeidet, nicht raucht und sich regelmäßig bewegt, der erhöht die Chance auf ein langes Leben. Diese Erkenntnisse sind nicht neu, aber sie stimmen auch morgen noch. Jörg Blech