

# Vitaminzufuhr

Der Bedarf des menschlichen Körpers an Vitaminen wird von den jeweiligen Lebensgewohnheiten stark beeinflusst. Körpergröße und -gewicht spielen eine wichtige Rolle für den Vitaminbedarf. Eine empfohlene Tagesmenge kann deshalb nur schwer festgelegt werden. Prinzipiell gilt aber: Vitamine stehen miteinander in Wechselwirkung. Es nützt daher nicht viel, ein einziges Vitamin zuzuführen. Genauso gilt aber auch, daß eine zu hohe Vitaminzufuhr sich weder leistungssteigernd noch gesundheitsfördernd (was noch viel wichtiger ist) auf den menschlichen Organismus auswirkt. Ein Mangel an Vitaminen kann jedoch die Funktion der Stoffwechselprozesse beeinflussen. Dies kann zu Ausfallerscheinungen führen und das körperliche Wohlbefinden beeinträchtigen. Sportler haben einen erhöhten Vitaminbedarf. Dieser sollte gedeckt sein, um eine optimale körperliche Leistung bringen zu können, da höherer Energieverbrauch einen erhöhten Vitaminbedarf zur Folge hat bzw. haben kann.