

### Vitamin D oder “ohne Sonne kein Leben”

- Stärkung des Immunsystems
- Blutdrucksenkende Wirkung
- Senkung des Krebsrisikos
- Schutz vor Diabetes
- über 40'000 dokumentierte wissenschaftliche Arbeiten
- unter 40 ng/ml (100 nmol/l) können viele Funktionen nicht richtig ablaufen
- ueber 270 wissenschaftliche Arbeiten zu Covid-19

Homeoffice und Lockdown führen zu einem Mangel an Sonnenexposition. Deshalb sollte der Vitamin D-Status überprüft oder Vitamin D prophylaktisch substituiert werden.

Immer mehr Studien zeigen den Nutzen von Vitamin D (das «Sonnen-Vitamin») in der Prävention vor viralen Infektionen. Vitamin D wird in der Haut unter Einwirkung von UV-Licht aus 7-Dehydrocholesterin, dessen Grundlage das Cholesterin ist, gebildet und ist im Grunde genommen ein Hormon. Vitamin D ist für viele Prozesse in unserem Körper unerlässlich. Dabei ist vor allem die Steuerung des Calcium-Stoffwechsels bekannt. Vitamin D kann nur bei Sonnenexposition natürlich gebildet werden, weshalb der Vitamin D-Spiegel im Laufe des Winters sinkt und uns anfälliger für Infektionen macht.

Unsere Lebensweise verhindert leider bei vielen Menschen eine genügende Besonnung der Haut. 2007 wurden in mehreren Hausarztpraxen alle Besucher untersucht, die über 65 Jahre alt waren. Zwei Drittel von ihnen lebten zu Hause, ein Drittel in Heimen. Bis auf zwei untersuchte Personen zeigten alle einen leichten oder sogar schweren Vitamin D-Mangel. Bei denen, die zu Hause

lebten, hatten 57 % einen schweren Mangel, während die älteren Menschen, die in einem Heim lebten, in 79 % der Fälle einen schweren Mangel aufwiesen.

Die eminent wichtige Bedeutung von Vitamin D für die sog. Immunmodulation wurde in vielen Studien nachgewiesen. Der Abfall des Vitamin D-Spiegels in den Wintermonaten ist u.a. auch ein Grund für das vermehrte Auftreten von Erkältungskrankheiten. Eine Studie der Universität Wien zeigte, dass 90% der Schulkinder bereits einen Vitamin D-Mangel am Ende des Sommers aufwiesen.

## Kann Vitamin D die Häufigkeit von COVID-19 Krankheiten vermindern?

Dieser Frage ging unter anderem auch ein Forscherteam rund um Prof. David Meltzer von der Universität Chicago auf den Grund. Für ihre Studie wurden bei 489 auf Covid-19 getesteten Personen die Vitamin D-Messungen im Vorjahr verglichen. Es zeigte sich, dass eine positive COVID-19-Testung wahrscheinlich mit einem ungenügenden Vitamin D-Status zusammenhing. Die geschätzten COVID-19-Raten in der defizitären Vitamin D-Gruppe lagen bei 21,6 %, in der Gruppe mit ausreichendem Vitamin-D-Status bei lediglich 12,2 %. Der Unterschied war statistisch signifikant und lieferte somit einen klaren Hinweis, dass Menschen mit Vitamin D-Mangel eher an Corona erkranken. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2770157>

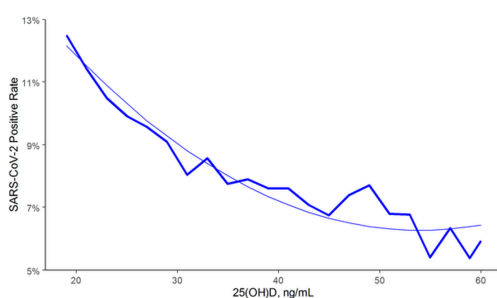
### 80% der COVID-Patienten haben ein Defizit von Vitamin D

Eine andere Untersuchung zeigte, dass 80 % der 216 COVID-19-Patienten des Hospital Universitario Marqués de Valdecilla einen Vitamin-D-Mangel aufwiesen. Männer hatten einen niedrigeren Vitamin D-Spiegel als Frauen. COVID-19-Patienten mit niedrigeren Vitamin D-Spiegeln wiesen auch erhöhte Serumspiegel von Entzündungsmarkern wie Ferritin und D-Dimer auf.

<https://www.sciencedaily.com/releases/2020/10/201027092216.htm>

## Corona Positiv-Rate durch höhere Vitamin D-Spiegel halbiert

Fig 1. SARS-CoV-2 NAAT positivity rates and circulating 25(OH)D levels in the total population.

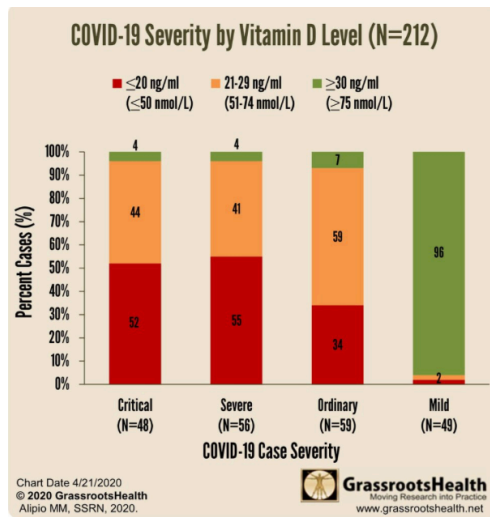


Bei rund 190.000 US-Amerikanern wurde der Vitamin D-Spiegel mit dem ebenfalls bekannten Corona-Test-Status verglichen. Dabei zeigte sich, dass die relative Positiv-Rate umso weiter absank, je höher der Vitamin D-Spiegel lag (Abb. links). Während bei niedrigen Spiegeln etwa 12-13 % Positive gefunden wurden, waren dies bei hohen Spiegeln nur etwa 6-7 %. Die Rate war also halbiert, wobei bei Vitamin D-Spiegeln zwischen 40 und 60 ng/ml (=100 -150 nmol/l) ein horizontales Niveau erreicht zu sein schien.

Kaufman HW., Holick MF et al. 2020. SARS-COV-2 Positivitätsraten in Verbindung mit zirkulierendem 25-HydroxyVitamin D-Spiegeln. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0239252>

**Lesempfehlung:** Vitamin D - Immer wenn es um Leben und Tod geht - Prof. Dr. Jörg Spitz, Akademie für menschliche Medizin und Sonnenallianz

<https://spitzen-praevention.com>, <https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com>



Auch das US-amerikanische Grassroots Health Nutrition Research Institute stellte in einer kürzlich veröffentlichten, aber noch nicht abschliessend begutachteten Untersuchung fest, dass 96 % der Patienten, die einen Vitamin D-Spiegel von 30 ng/ml (75 nmol/l) aufwiesen, einen milden Krankheitsverlauf durchmachten.

Mark M. Alipio, Vitamin D Supplementation could possibly improve clinical outcomes of patients infected with Covid-19, 2020, Buch Vitamin D, Immer wenn es um Leben und Tod geht, Leseempfehlung

## Geht es der Politik und der Covid-19- Science Taskforce wirklich um unsere Gesundheit?

Trotz der Fülle von wissenschaftlichen Arbeiten zum Nutzen eines genügenden Vitamin D3-Spiegels und dem Wissen einer hohen Unterversorgung dieses Sonnenhormones in der Bevölkerung, wird von der Taskforce und den Politikern immer wieder von einer Vitamin D-Ergänzung abgeraten. Oft mit unbegründeten Hinweisen auf eine potentiell schädliche Wirkung wegen Überdosierung. Eine solche ist zwar möglich, aber nur bei exzessiv hohen Dosen.

### Vitamin D-Mangel weist auf 18x höheres Sterberisiko hin

Untersuchungen der Universität Heidelberg zeigten, dass bei Patienten mit einer COVID-Erkrankung mit einem Vitamin D-Spiegel von weniger als 12 ng/ml (30 nmol/l) ein 18-fach gesteigertes Risiko besteht, an der Erkrankung zu versterben.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32927735/>

### Das Wunder von Elgg

Im August und September 2020 kam es in einem Schweizer Pflegeheim in Elgg zu 56 Corona-Infektionen, darunter bei 25 hochbetagten Bewohnern. Doch es kam zu keinen Hospitalisationen oder Todesfällen. Medien und Ärzte sprachen vom «Wunder von Elgg». Schliesslich wurde publik, dass alle Bewohner eine Vitamin D-Substitution erhielten. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) veröffentlichte in dieser Zeit ein Papier eines Expertengremiums, wonach die

Bundes- und Gesundheitsbehörden in Betracht ziehen sollten, die Einnahme von Vitamin D zu empfehlen. Nachdem dies bei der wissenschaftlichen Taskforce des Bundes angeblich nur ein Kopfschütteln ausgelöst habe, wurde das Papier wieder von der Website entfernt.

<https://www.msn.com/de-ch/nachrichten/other/empfehlung-zur%C3%BCckgezogen-wirrwarr-um-vitamin-d-und-corona/ar-BB1aLxGy>

## Vitamin D-Mangel bei 51% stationärer Patienten

Eine Studie im Kantonsspital Basel-Land zeigte, dass 51% der gemessenen Werte unter 50 nmol/l lagen (empfohlener Wert 75 nmol/l). Selbst im August lag der durchschnittliche Vitamin D-Spiegel nur bei 60%. Die Vitamin D-Supplementierung kann aber die Lebensqualität verbessern und die medizinischen Kosten senken.

<https://smw.ch/article/doi/smw.2021.20470>

Ein Grossteil der Bevölkerung hat allerdings sehr wohl einen Risikofaktor, nämlich einen Mangel an Sonnenexposition, unter Lockdown-Bedingungen erst recht. Folglich sollte man bei möglichst vielen Personen den Vitamin D-Status überprüfen oder prophylaktisch Vitamin D substituieren. Eine Vitamin D-Messung kostet zwischen 50 und 60 SFr., also nicht einmal die Hälfte eines PCR-Testes auf SARS-CoV-2. Letztere werden jedoch selbst für Gesunde propagiert. Auch hier beachte man die Verhältnismässigkeit. <https://smw.ch/article/doi/smw.2021.20470>

### Aktionen und Vorstösse zur Prophylaxe von Vitamin D bei der Bevölkerung:

- Dringender Appell von Schweizer Ärzten zu Vitamin D <https://ssaamp.blog/2021/02/03/dringender-appell-von-schweizer-arzten/>
- Aufruf an alle Regierungen von über 200 Wissenschaftlern <https://vitamind4all.org/letter.html>

Weitere Links zum Thema:

COVID-19 und Vitamin D - Eine evidenzbasierte Analyse, Spitzengespräche mit Prof. Jörg Spitz und Uwe Gröber: <https://www.youtube.com/watch?v=v-cM9jQKUY>

Herzlichst **ALETHEIA** - [aletheia-scimed.ch](http://aletheia-scimed.ch)

Das unabhängige Ärzte- und Gesundheitsnetzwerk

## Warum den Vitamin D Status überprüfen?

Die Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin (SGAIM) empfiehlt im Rahmen der Aktion für die optimale Patientenbetreuung (sog. «Smarter Medicine») unter den Top-5-Liste:

«4) Keine Messung von 25(OH)-Vitamin-D als Routine bei Personen ohne Risikofaktoren für einen Vitamin D-Mangel.»

## Dosierung Vitamin D

Prof. Dr. Jörg Spitz empfiehlt für Erwachsene zumindest in den Wintermonaten eine Dosierung von rund 4000 Einheiten pro Tag für einen normalgewichtigen Erwachsenen. Höhere Dosen sollten nur in Absprache mit einem Arzt eingenommen werden, da eine über längere Zeit eingenommene hohe Vitamin D-Dosis auch Nebenwirkungen haben kann.

[https://dsgip.de/wp-content/uploads/2020-12-22-DSGiP\\_PlanB\\_-\\_Covid\\_Nov2020\\_publicinformation-1.pdf](https://dsgip.de/wp-content/uploads/2020-12-22-DSGiP_PlanB_-_Covid_Nov2020_publicinformation-1.pdf)

Es gibt Alternativen  
in Vorsorge und  
Therapie  
**NEIN**  
zum  
COVID-19-  
Gesetz