

Dass ein genügend hoher Vitamin D-Spiegel für die Infektabwehr entscheidend sein kann, weiß nahezu jeder. Bei vielen hängt er aber auch von der Jahreszeit ab. Denn ist die Zeit bis zum nächsten „Sonne tanken“ noch weit hin, kann der Vorrat vom letzten Sommer schon weitgehend verbraucht sein. Dieses Gesundheitsrisiko ist vermeidbar und sollte vor allem bedacht werden, wenn vermehrt Viren in Umlauf sind.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wir sind genetisch dazu gebaut, uns im Freien aufzuhalten und uns zu bewegen. Kein Wunder also, dass unser Körper die Wirkung der Sonne verinnerlicht hat. Wir benötigen Vitamin D für gesunde Knochen, ausgeglichene Stimmung, ein fittes Immunsystem und vieles mehr. Das gewährt aber nur ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel über den gesamten Jahresverlauf. Menschen mit gebräunter Haut oder dunklerer Hautfarbe produzieren überhaupt weniger Vitamin D und auch für Hellhäutige kann es schwer sein, wenn sie nicht regelmäßig in den Sommermonaten mittags ohne Sonnencreme ein Sonnenbad nehmen. Im Winter und Frühjahr kann der Sommer-Vorrat schon weitgehend verbraucht sein, wenn man den Winter nicht im Süden verbringt oder eine Extraversorgung über Vitamin D-Präparate sicherstellt. Das Frühjahr ist sogar noch häufiger mit einem Vitamin D-Defizit verbunden als etwa der November, wo die Sommermonate noch nachwirken. Natürlich nur, sofern man überhaupt genügend Vitamin D getankt und die Umwandlung ins aktive Vitamin D über Leber und Nieren auch funktioniert hat.

ANFÄLLIGER FÜR CORONA?

Uns fielen anhand von einigen zweifach gegen Corona Geimpften, die sich mit Corona infizierten, niedrige Vitamin D-Spiegel auf. Extra-Gaben Vitamin D beschleunigten den Genesungsprozess dann deutlich. Die zusätzliche Ver-

sorgung mit dem Vitamin war auch bei Angehörigen, worunter ein Herz-Risikopatient war, sinnvoll. Nun gut, das sind nur einige Beobachtungen. Aber dennoch ist interessant, wie immunrelevante Nährstoffe beim Infektionsgeschehen mitwirken, auch wenn das in der Öffentlichkeit kaum noch gesagt werden darf. Das Spurenelement Zink spielt – wie Vitamin C und der Mineralstoff Magnesium – ebenfalls eine Rolle. Bei Magnesium-Mangel kann der Körper seine Vitamin D-Reserven etwa gar nicht nützen. Magnesiummangel ist aber bei Stress besonders häufig und wer ist heutzutage schon frei davon?

ÜBERLEBEN DANK VITAMIN D

Es gab schon mehrere Studien, die eine Verbindung zwischen Schwere des Verlaufs von Covid-19 und niedrigen Vitamin D-Spiegeln untersuchten und zeigen konnten, dass niedrige Vitamin D-Spiegel mit schwererer Krankheit oder sogar Todesfällen korrelierten. Doch kann es wirklich sein, dass Vitamin D vor schwerem Corona-Verlauf schützt? Darauf deuten zumindest die Ergebnisse einer Ende 2021 erschienenen Meta-Analyse - das ist eine statistische Zusammenfassung von ganz vielen kleineren Studien - aus der unabhängigen klinischen Forschung (1). Sie kam zum Fazit: Je mehr Vitamin D der Erkrankte zur Verfügung hat, desto geringer ist die Sterblichkeitsrate. Theoretisch kann sie statistisch hochgerechnet bei einem Wert von 50 ng/mL 25(OH) D3 sogar bei null liegen. Die Autoren der genannten Meta-Analyse empfehlen daher flächendeckend die Vitamin D-Werte der Menschen auf über 50ng/mL zu erhöhen, um durch Virusmutationen oder nachlassende Antikörperaktivität ausgelöste Ausbrüche zu verhindern. Dafür sind also doch deutlich höhere Vitamin D-Spiegel erforderlich als die bekannten 20ng/mL Vitamin D, die man für die Prävention von Osteomalazie (Knochenerweichung) benötigt!

(1) COVID-19 Mortality Risk Correlates Inversely with Vitamin D3 Status, and a Mortality Rate Close to Zero Could Theoretically Be Achieved at 50 ng/mL 25(OH)D3: Results of a Systematic Review and Meta-Ana-

Vitamin D-Mangel

Erhöhte
Infektanfälligkeit
zu Jahresbeginn

lysis. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34684596/>.

VITAMIN D HAT KEINE LOBBY

Wieso muss so ein Ergebnis aus der unabhängigen Forschung kommen? Große Pharmakonzerne werden kein Geld für Vitamin D-Studien ausgeben. Dafür ist Vitamin D viel zu billig und nicht patentierbar, eine Studie refinanziert sich nicht. Regierungen kommen ebenfalls nicht auf die Idee, in die Vitamin-D-Forschung zu investieren. Also liegt es an den behandelnden Ärzten, hier statistisch beizutragen und die Vitamin D-Level ihrer Patienten vor, nach und während einer Corona-Infektion zu kontrollieren.

VITAMIN D AKTIVIERT „GUTE GENE“

Natürlich ist Corona nicht der einzige Grund, warum man die Vitamin D-Spiegel im Auge behalten sollte. Im Kasten ist zu sehen, wie viele Erkrankungen/Störungen unmittelbar mit einem Defizit zusammenhängen können. Da Vitamin D an sich bei Heilungsverläufen eine gewisse übergeordnete Rolle spielt, ist diese Liste sicher nicht vollständig. Wie ist das zu verstehen?

Man weiß mittlerweile, dass Vitamin D die Aktivierung von guten Genen begünstigt. Der Körper setzt nach Ansicht mancher Wissenschaftler evolutionsbedingt Heilungsvorgänge vor allem dann in Gang, wenn das Nahrungsangebot und damit die Nährstoffversorgung besonders gut sind. Das ist im Sommer so, wenn auch viel Vitamin D produziert wird. Ist hingegen wenig Vitamin D da, rechnet der Körper auch nicht mit gutem Nährstoffangebot und drosselt den Energieaufwand für größere Heilungsprozesse. Dann dümpelt er auf Sparflamme dahin und hält in Bezug auf größere Prozesse sozusagen Winterschlaf bis aussichtsreichere Zeiten kommen.

Unterstrichen wurde diese Theorie etwa durch den Nachweis aus 2016, dass die Einnahme von Vitamin D die Menge der im Blut zirkulierenden regenerationsaktivierenden Zellen er-

höht. Am Mausmodell erkannte man außerdem, dass bereits niedrige Dosen Vitamin D die Heilung von Blutgefäßen beschleunigen. Die beispielsweise bei Diabetes stark eingeschränkte Gefäßneubildung ließ sich damit vollständig normalisieren. Auch den Mechanismus hat man identifiziert, der einer Gefäßregeneration zugrunde liegt: Vitamin D steigert die Produktion eines Signalmoleküls in der Zelle, das an der Bildung wichtiger regenerativer Gewebe beteiligt ist.

WER IST BESONDERS GEFÄHRDET FÜR VITAMIN D-MANGEL?

- Ältere Menschen in Einrichtungen
- Dunkelhäutige Menschen (sowohl ethnisch als auch sehr gebräunt) – sie produzieren weniger Vitamin-D
- Menschen mit gleichzeitig mehreren Erkrankungen, die in vielen Fällen auch mit Vitamin D-Mangel zusammenhängen
- Generell alle, die nicht ohne Sonnenschutz mittags im Hochsommer regelmäßig 15 Minuten spärlich bekleidet Sonne tanken. Zu anderen Jahreszeiten ist der Strahlungswinkel der Sonne oft schon zu schräg, um genügend Vitamin D entstehen zu lassen
- Menschen mit eingeschränkter Nieren- oder Leberfunktion bzw. Magnesium-Mangel
- Menschen, die zwar im Sommer Sonne tanken, deren Vitamin D-Speicher aber bereits geleert sind

WIE KANN MAN GUTE VITAMIN D-WERTE ERREICHEN?

Natürlich sollte man keine Extremdosen auf eigene Faust verabreichen – und das Präparat sollte unbedingt mit Vitamin K2 kombiniert sein, um eine Einlagerung des durch Vitamin D vermehrt aufgenommenen Kalziums in Gefäße und Gelenke zu verhindern. Dennoch: Im Frühjahr benötigt man wahrscheinlich kurzfristig mehr als die in der EU

> VITAMIN D-DEFIZITE SPIELEN EINE ROLLE BEI

- Schwachen, verformten, porösen, brüchigen und zu weichen Knochen (Rachitis, Osteomalazie, Osteoporose)
- Depressionen und neurologischen Erkrankungen
- Infektanfälligkeit/Immunabwehr
- Schlechter Wundheilung
- Allgemeiner Müdigkeit
- Knochen- und Rückenschmerzen
- Schlafproblemen
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Diabetes
- Nervenfunktionsstörungen
- Muskelschwäche, Fibromyalgie
- Atemwegserkrankungen wie Asthma
- Autoimmunerkrankungen (z.B. Multiple Sklerose)
- Hormondefiziten (Hitzewallungen)
- Übergewicht
- Schlechtem Hautbild (Sonnenempfindlichkeit)
- Zahnfleischentzündung
- Autismus und ADHS
- Diversen Krebsformen

empfohlenen 1000 IE pro Tag. Es müssten wohl, abhängig vom Körpergewicht, 3000 bis 5000 IE täglich sein, zur Risikoabschätzung bei Vorerkrankungen idealerweise mit therapeutischer Begleitung. Wie lange und wie hoch die Start- und die Erhaltungsdosis sein müssen, hängt vom vorhandenen Spiegel in der Ausgangssituation ab (Bluttest machen, nach einem Monat erhöhter Einnahmemengen überprüfen, danach je nach Bedarf fortfahren), von der Magnesiumversorgung (Magnesium wird für die Verfügbarkeit benötigt) und vom Produkt selbst. Bei bevorzugt aufnehmbaren Präparaten wie *liposomalem Vitamin D* wird man eventuell etwas weniger brauchen. Man kann auch verschiedene Präparate kombinieren, etwa zwei Kapseln *Krillöl mit Vitamin D* (je 1000 IE) und drei Tagesdosen *liposomales Vitamin D* (je 1000 IE) oder drei Kapseln *Champignon Vitamin D* (je 1000 IE) dazu. Alle enthalten auch das empfohlene Vitamin K2. Bei Einnahme des Blutverdünners Marcumar ist jedoch bei Vitamin K2 ein Limit gesetzt, hier darf man die normale Tagesdosis des Präparats nicht erhöhen. J