

23.03.2021 - 11:35 Uhr

## Kann Vitamin D vor COVID-19, Krebs und anderen Erkrankungen schützen? / Rationale Entscheidungshilfe im Meinungs- und Evidenzdschungel



Ingelheim (ots) -

Eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D wird - nicht nur im Zusammenhang mit Corona - vielfach beworben. Ebenso häufig ist jedoch auch der Zweifel an der Sinnhaftigkeit dieser Empfehlung. Ist Vitamin D wirklich nötig, wirksam und auch sicher? Zeit für eine Faktensammlung zum Pro und Contra.

### Fakt 1: Vitamin-D-Supplementierung senkt das Risiko für akute Atemwegserkrankungen

Atemwegsinfekte waren schon immer eine führende Todesursache - auch ohne COVID-19. Jährlich versterben daran über 2 Millionen Menschen. Eine Meta-Analyse von Doppelblindstudien mit über 11 000 Teilnehmern ergab: Die Gabe von Vitamin D senkte bei Personen mit niedrigem Vitamin-D-Ausgangstatus das Risiko für akute Atemwegserkrankungen, wie z.B. akute Bronchitis und Lungenentzündung, um 70 %. Die WHO empfiehlt daher eine Vitamin-D-Supplementierung zur Prävention von Atemwegsinfekten.

In einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) mit 9548 Personen zwischen 50-75 Jahren wiesen die Teilnehmer mit Vitamin-D-Insuffizienz (30-50 nmol/l) und Vitamin-D-Mangel (< 30 nmol/l) eine 2,1-fache bzw. 3,0-fache Sterblichkeit durch Atemwegserkrankungen auf. Insgesamt konnten 41 % der Todesfälle durch Atemwegserkrankungen auf eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung zurückgeführt werden. Die Autoren weisen ausdrücklich auf das enorme Potential von Vitamin D in Bezug auf die COVID-19-Pandemie hin.

### Fakt 2: Vitamin-D-Mangel erhöht massiv das Krankheitsgeschehen und die Sterblichkeit bei COVID-19

Auch bei COVID-19 handelt es sich um eine akute Atemwegserkrankung. Entsprechend ist das SARS-CoV-2-Infektionsrisiko bei einem Vitamin-D-Mangel stark erhöht: In einer Studie, die über 190 000 Patienten umfasste, erhöhte eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung (< 50 nmol/l) das Infektionsrisiko um 50 % im Vergleich zu guten Werten (75-85 nmol/l) und um 112 % im Vergleich zu hohen Vitamin-D-Blutwerten ( $\geq 137,5$  nmol/l).

Zahlreiche Studien und Metaanalysen weisen auch ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf und eine massiv erhöhte Sterblichkeit von COVID-19-Patienten bei Vitamin-D-Mangel nach. So beispielsweise die Meta-Analyse aus 27 Studien von Pereira *et al.*, 2020. In einer großen europäischen Studie sind in europäischen Ländern, in denen der durchschnittliche Vitamin-D-Spiegel bei 50 nmol/l oder niedriger liegt, die COVID-19-Todesraten mehr als doppelt so hoch wie in Ländern mit einem durchschnittlichen Vitamin-D-Spiegel über 50 nmol/l (RR=2,155).

In einer Heidelberger Studie mit 185 COVID-19-Patienten hatten diejenigen mit starkem Vitamin-D-Mangel (< 30 nmol/l) ein 6-fach erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf und ein über 14-fach erhöhtes Risiko an der Erkrankung zu sterben.

### **Fakt 3: Vitamin-D-Gabe bei COVID-19 senkt das Risiko für schweren Krankheitsverlauf und Tod**

Randomisierte Interventionsstudien zu Vitamin D und COVID-19 bestätigen die Erkenntnisse der epidemiologischen Studien und zeigen bei hochdosierter Gabe von Vitamin D in Form von Calcifediol während des Krankenhaus-Aufenthaltes erheblich weniger Intensivweisungen und eine geringere Sterblichkeit: In einer spanischen Studie mit 930 COVID-19-Patienten wurde das Risiko für eine Behandlung auf der Intensivstation durch Gabe von Calcifediol um 82 % reduziert, die Sterblichkeit um 64 %. Diese Effekte übertreffen deutlich andere COVID-19-Therapien. Bei dem verwendeten Calcifediol handelt es sich um eine Zwischenform im Vitamin-D-Stoffwechsel, die im Körper schneller in die aktive Form umgewandelt werden kann.

### **Fakt 4: Gute Vitamin-D-Versorgung senkt Gesamtsterblichkeit**

Vitamin D hilft nicht nur gegen COVID-19 und andere Atemwegserkrankungen. Vitamin D senkt nachweislich die Gesamtsterblichkeit - und das nach höchsten wissenschaftlichen Standards: Die Cochrane-Metaanalyse aus über 56 randomisierten Studien mit insgesamt 95 286 Teilnehmern ergab, dass eine gute Vitamin-D-Versorgung die allgemeine Sterblichkeit bei älteren Menschen signifikant verringert, sowohl bei selbstständig Lebenden als auch bei Heimbewohnern.

Eine Vitamin-D-Supplementierung aller über 50-Jährigen in Deutschland mit nur 1000 I.E. pro Tag könnte beispielsweise 13 % aller Krebstodesfälle verhindern. Das sind jährlich 30 000 Leben, die durch diese einfache und verträgliche Maßnahme gerettet werden könnten. Gleichzeitig würde dies mit einer Kostenersparnis von 254 Millionen Euro einhergehen - so eine aktuelle Berechnung des DKFZ.

### **Fakt 5: Angesehene Fachgesellschaften und Regierungen empfehlen Vitamin D**

Die hoch angesehene französische *Académie nationale de Médecine* empfiehlt seit Mai 2020, den Vitamin-D-Status aller Senioren über 60 zu testen und gegebenenfalls Vitamin D zu supplementieren. Zudem empfiehlt sie Vitamin D auch Menschen unter 60, die sich mit SARS-CoV-2 infiziert haben. Auch die Spanische Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie hält die standardisierte Gabe von Vitamin D bei einer COVID-19-Erkrankung in der klinischen Praxis aufgrund der aktuellen Studienlage für notwendig.

Prof. Hermann Brenner, Leiter der Klinischen Epidemiologie und Altersforschung am Deutschen Krebsforschungszentrum, empfiehlt aufgrund der zunehmenden Evidenz eine präventive Vitamin-D-Supplementierung sowohl für Risikogruppen als auch für die allgemeine Bevölkerung und eine hochdosierte Supplementierung von Infizierten. Das Nutzen-Risiko-Verhältnis einer solchen Supplementierung erfordere "ein sofortiges Handeln".

Auch immer mehr Regierungen empfehlen ausdrücklich eine Vitamin-D-Supplementierung gegen COVID-19. In Schottland, Großbritannien und der spanischen Region Andalusien bekommen Risikogruppen während der Wintermonate bereits kostenlos Vitamin-D-Präparate zur Verfügung gestellt.

Die *American Geriatrics Society* rät Personen ab 70 Jahren täglich 4000 I.E. Vitamin D aus allen Quellen aufzunehmen, um die empfohlenen Blutwerte von  $\geq 75$  nmol/l 25(OH)D zu erzielen.

### **Fakt 6: Experten weltweit empfehlen schon lange eine bessere Vitamin-D-Versorgung**

Zahlreiche Wissenschaftler und Ärzte aus aller Welt fordern schon länger zu dringenden Schritten "gegen die weltweite Vitamin-D-Mangel-Epidemie" auf. Das *International Scientists Panel* verweist insbesondere auf die wichtige Rolle von Vitamin-D-Mangel im Zusammenhang mit verschiedenen Erkrankungen wie Tuberkulose, Psoriasis, Multiple Sklerose, entzündlichen Darmerkrankungen, Typ-1-Diabetes, Bluthochdruck, Herzversagen, Muskelschwäche, Brust- und anderen Krebsarten. Zur Prävention dieser Erkrankungen empfehlen die Experten einen Serumwert von 100-150 nmol/l 25(OH)D.

Neu ist eine weitere Aktionsgruppe von Ärzten und Wissenschaftlern (#VitaminDforAll), die auf die hohe Bedeutung von Vitamin D im Kampf gegen COVID-19 aufmerksam machen will und eine tägliche Dosierung von 4000 I.E. Vitamin D3 empfiehlt.

### **Fakt 7: Nur 12 % der Deutschen haben gute Vitamin-D-Spiegel**

Einer Untersuchung des Robert-Koch-Instituts mit knapp 7000 Personen zufolge erreichen mit 61,6 % mehr als die Hälfte der erwachsenen Deutschen nicht die laut RKI erstrebenswerten Blutwerte von  $\geq 50$  nmol/l 25(OH)D. 30,2 % der Studienteilnehmer hatten sogar Werte unter  $< 30$  nmol/l und damit einen starken Vitamin-D-Mangel. Der durchschnittliche 25(OH)-D-Wert lag bei 45,6 nmol/l und variierte abhängig von der Jahreszeit zwischen 61,9 nmol/l im Sommer und 31,3 nmol/l im Winter.

Dabei sind auch Werte von 50 nmol/l Vitamin D nicht optimal. Studien zu COVID-19 zeigen, dass Werte von  $> 75$  nmol/l notwendig sind, um den Krankheitsverlauf stark positiv zu beeinflussen. Der Studie zufolge haben in der deutschen Bevölkerung ca. 88,2 % Vitamin-D-Werte unter 75 nmol/l. Ein Vitamin-D-Mangel ist demnach weit verbreitet.

### **Fakt 8: Vitamin D ist sicher und wird durch Vitamin-K2-Gabe noch sicherer**

Nach Beurteilung der von Natur aus vorsichtigen Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ist die langfristige tägliche Einnahme von 4000 I.E. Vitamin D sicher (EFSA, 2012). Erst bei einer regelmäßigen täglichen Zufuhr, die diesen Wert überschreitet, können unerwünschte Wirkungen auftreten. Nierenkranke sollten vorsichtiger sein. Bei einem vorliegenden Vitamin-D-Mangel kann zeitweise jedoch auch eine höhere Dosierung sinnvoll sein. Bei unklarem Vitamin-D-Status empfiehlt sich ein Test, den man beim Arzt oder auch selbst machen kann.

Insbesondere bei Aufnahme hoher Vitamin-D-Mengen ist die Kombination mit Vitamin K2 wichtig. Sehr hohe alleinige Vitamin-D-Gaben können die Calciumwerte im Blutserum erhöhen und Verkalkungen fördern. Beidem wirkt Vitamin K2 durch die Aktivierung von Calcium-bindenden Proteinen entgegen. Der Vitamin-K-Bedarf ist bei hoher Vitamin-D-Aufnahme daher erhöht.

Bei einer bestehenden COVID-19-Infektion ist die Vitamin-K-Gabe auch deshalb sinnvoll, weil Vitamin K verstärkt verbraucht wird. Der sich zuspitzende Mangel verschlimmert den Krankheitsverlauf und erhöht die Sterblichkeit. Sinnvoll ist die Gabe von Vitamin K2 in Form von MK-7 (Menachinon-7), da dieses eine besonders gute Bioverfügbarkeit und lange Wirkdauer aufweist.

#### **Fakt 9: Vitamin D ist extrem kostengünstig**

Eine Supplementierung mit täglich 2000 I.E. Vitamin D wäre für unter 10 EUR pro Person und Jahr möglich. Dies ist in der Regel ein Bruchteil der Kosten, die gerade bei Senioren regelmäßig für Medikamente und Behandlung anfallen. Zudem ließen sich durch die präventiven Effekte von Vitamin D hinsichtlich diverser Erkrankungen im Gegenzug erhebliche Kosten einsparen, die den finanziellen Einsatz mehr als ausgleichen würden.

#### **Fakt 10: Vitamin D ist nicht lukrativ, nicht patentierbar und hat keine einflussreiche Lobby**

Vitamin D wird inzwischen viel beworben und es wird in vielen Medien gerne als "Hype" und "Geschäftemacherei" deklariert. Doch kann man mit Vitamin D wirklich viel Geld verdienen? Tatsächlich ist Vitamin D für die Pharmaindustrie so gewinnschwach, dass sie kein Vitamin D mehr herstellt und auch kaum welches verkauft. Nahrungsergänzungsmittel sind wenig lukrativ, weil sie nicht patentierbar sind.

Die gegenwärtige Evidenz würde ausreichen, um für Vitamin D eine Zulassung als Medikament zum Schutz vor Atemwegsinfekten, Brustkrebsrezidiven und vielen andere Indikationen zu erhalten. Wäre Vitamin D patentierbar und lukrativ, würde es von einer Armee von Pharmareferenten, Medizinprofessoren und Experten sowie ständigen euphorischen Medienberichten propagiert.

#### **Contra Vitamin D: Alles nur eine Scheinkorrelation?**

Die typischen Argumente gegen Vitamin D lauten: 1. Keine bewiesene Kausalität. 2. Vitamin-D-Mangel entsteht durch jede Entzündung, also auch durch die COVID-19-Erkrankung.

Zu Punkt 1: Die Kausalität-Korrelations-Thematik wurde ausführlich in einer früheren [Pressemitteilung](#) im Oktober 2020 erörtert. Fakt ist: Die Funktionstüchtigkeit des Immunsystems entscheidet über die Schwere des COVID-19-Verlaufs. Vitamin D spielt nachweislich eine essentielle Rolle im Immunsystem. Vitamin D hat hierfür eine rechtlich, EU-weit zugelassene Gesundheitsaussage. Die Anforderungen hierfür sind mindestens so hoch wie für Arzneimittelzulassungen. Eine kausale Wirkung von Vitamin D ist alleine dadurch belegt und würde eine Vitamin-D-Gabe für alle Personengruppen mit Risiko für Vitamin-D-Mangel rechtfertigen.

Zu Punkt 2: Wenn das unzweifelhaft lebenswichtige Vitamin D bei einer Erkrankung aufgebraucht wird, ist dies nicht ein Argument gegen eine Supplementierung, sondern erfordert in einer rationalen Welt, dass der Mangel ausgeglichen wird. Hat unser Auto einen Mangel an Motoröl, diskutieren wir auch nicht ewig darüber, warum der entstanden ist: Ist der Ölmangel kausal oder nur korrelativ mit dem Motorschaden, der kommt? Wir füllen Öl nach.

#### **Fazit**

In der Vitamin-D-Diskussion werden zweierlei Maß angelegt, die nichts mit Evidenz und Kosten-Nutzen-Analyse zu tun haben. Dabei ist die Faktenlage zu Vitamin D eindeutig: Eine gute Versorgung mit dem Sonnenvitamin senkt die Gesamtsterblichkeit deutlich und hat nicht nur eine Schutzwirkung vor COVID-19, sondern u.a. auch vor anderen akuten Atemwegserkrankungen und Krebs. Dabei ist Vitamin D sowohl präventiv wirksam als auch unterstützend in der Behandlung. Allerdings ist eine therapeutische Wirkung nach einer COVID-19-Infektion zweifelhaft, da Vitamin D nicht mehr schnell genug aktiviert werden kann. In diesem Fall ist eine Supplementierung mit Calcifediol vorzuziehen.

Aufgrund des verbreiteten Vitamin-D-Mangels könnte eine weitreichende Supplementierung mit Vitamin D alleine in Deutschland jährlich Zigtausende Leben retten - bei geringen Kosten und hoher Sicherheit.

Vitamin D ist kein Hype, sondern eine wesentliche Versorgungslücke, die durch unsere moderne, sonnenarme Lebensweise entsteht und schlichtweg gedeckt werden muss. COVID-19 ist nur ein weiterer Aspekt, warum eine Supplementierung sinnvoll ist.

Den ausführlichen Artikel inkl. Literaturangaben finden Sie auf <https://www.drjacobsinstitut.de>

#### **Online-Kongress Vitamin D und Immunität - Vitamin D, Mikronährstoffe und COVID-19**

Das Sonnenvitamin D ist in aller Munde, gerade in der dunklen Jahreszeit und vor allem in Zeiten von COVID-19. Dabei stellen sich immer häufiger wichtige und brisante Fragen. Antworten liefern die Vorträge des Online-Kongresses zum Thema "Vitamin D und Immunität" vom 13.02.2021. Es erwarten Sie hochaktuelle Informationen von sieben Experten, die sich mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen rund um Vitamin D, andere wichtige Mikronährstoffe, Immunität und COVID-19 beschäftigen.

Der Kongress richtet sich an Ärzte, Heilpraktiker, Pflegekräfte, Verantwortliche im betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie alle, die gesundheitlich interessiert sind und in dieser Infodemie nach fundierten und wissenschaftlich belegten Informationen über Gesundheit und Prävention suchen. Die Vorträge sind kostenlos verfügbar unter: <https://vitamind.science/kongress/>

#### **Buchempfehlung "Der Corona-Selbsthilfe-Ratgeber": Wissen statt Angst**

"Der Corona-Selbsthilfe-Ratgeber" von Dr. med. Ludwig Manfred Jacob zeigt im Umgang mit COVID-19 einen vernünftigen

Mittelweg zwischen Verharmlosung und Panikmache auf. Statt Halbwahrheiten liefert er Fakten, die jeder kennen sollte - ganzheitlich, wissenschaftlich und praxisnah - und weist den Weg durch den Corona-Meinungsdschungel. Die wichtigste Erkenntnis: Durch einfache Maßnahmen können wir selbst eine Infektion vermeiden, den Krankheitsverlauf stark abmildern und insgesamt gesünder leben.

Erhalten Sie eine kostenlose Leseprobe des Buches unter: <https://www.drjacobsinstitut.de>

Journalisten können ein kostenloses Rezensionsexemplar anfordern unter: [info@drjacobsinstitut.de](mailto:info@drjacobsinstitut.de)

Pressekontakt:

Dr. Jacobs Institut  
Dr. rer. nat. Susanne Cichon  
Egstedterstraße 46  
55262 Ingelheim

#### Medieninhalte



*Kann Vitamin D vor COVID-19, Krebs und anderen Erkrankungen schützen? / Vitamin D / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/113214](http://www.presseportal.de/nr/113214) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100080021/100867532> abgerufen werden.