

VITAMIN D

► Verschiedene Studien belegen einen Zusammenhang von Vitamin-D-Mangel im Körper und schweren Covid-19-Verläufen. Doch gerade jetzt im Winter mangelt es an Sonne und damit fehlt die Möglichkeit, Vitamin D in der Haut zu produzieren. Warum es nicht funktioniert, bei einem Spaziergang bei sonnigem Winterwetter „Vitamin D zu tanken“ und was man stattdessen tun kann, erklärt die Ärztin Dr. Sybille Freund aus Nierstein.



Dr. Sybille Freund aus Nierstein.
Foto: Julia Knöchel

„Wir leben in unseren Häusern quasi wie in Höhlen und sind eigentlich relativ selten in der Sonne.“

Sybille Freund

WAS STUDIEN ZEIGEN

► Den Zusammenhang zwischen Covid-19 und dem Vitamin-D-Spiegel im Blut hat ein Forscherteam der Universitätsklinik Heidelberg an 185 Patienten untersucht. Dabei wurde festgestellt, dass ein Vitamin-D-Mangel mit einer **6-fach höheren Gefahr eines schweren Krankheitsverlaufs** und einem **circa 15-fach höheren Sterberisiko** verbunden war. In der Studie wurde als Vitamin-D-Mangel ein Wert von unter 12 ng/ml Blutserum definiert. Das entspricht den Werten, die das RKI als Grenzwert angibt.

► Einer amerikanischen Studie nach kann eine Vitamin-D-Supplementierung akute Atemwegsinfektionen reduzieren. Die Forscher haben festgestellt, dass das Risiko einer **Infektion mit Sars-CoV-2 mit steigendem Vitamin-D-Spiegel sinkt**. Danach hatten diejenigen, die Vitamin-D-Werte von weniger als 20 ng/ml aufwiesen, eine 54 Prozent höhere Covid-19-Positivrate als diejenigen, deren Werte im Bereich zwischen 30 bis 34 ng/ml lagen. Noch geringer war die Positivrate bei denen, die Werte bis zu 55 ng/ml erreichten.



KRUSCHEL ERKLÄRT'S

VITAMINE

► Dass Vitamine lebenswichtig sind, steckt schon im Namen: „Vita“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Leben“. Das Wort „Amin“ stammt aus dem Englischen und bezeichnet chemische Stoffe. Vitamine sind chemische Stoffe, die dafür sorgen, dass unser Körper **stark bleibt und funktioniert**. Es gibt 20 verschiedene Vitamine.

Mehr von Kruschel gibt es unter www.kruschel.de

Von Ute Strunk

NIERSTEIN. Bundesgesundheitsminister Jens Spahn hat bei seiner Corona-Infektion auf Vitamin D gesetzt und auch SPD-Gesundheitsexperte Karl Lauterbach rät dazu, das Immunsystem mit dem Wirkstoff zu stärken. Ist Vitamin D tatsächlich eine Wunderwaffe im Kampf gegen Covid-19?

„Es gibt auf jeden Fall deutliche Hinweise darauf, dass es eine wichtige Bedingung ist, um schwere Verläufe zu vermeiden“, sagt Dr. Sybille Freund. Die Medizinerin hat sich in ihrer privatärztlichen Praxis in Nierstein auf ganzheitliche Medizin spezialisiert. Vitamin D spielt dabei eine wichtige Rolle. Bei fast jedem ihrer Patienten untersucht die Ärztin den Vitamin-D-Spiegel im Blut. Der Wirkstoff spielt nämlich nicht nur für den Knochenstoffwechsel eine wichtige Rolle. Er stärkt laut Freund auch das Immunsystem und hilft so vor Infektionen zu schützen. Vitamin D könne aber auch Schlafstörungen vermindern und Depressionen abschwächen, vor Krebs schützen und Allergien lindern. Es kann – so die Medizinerin – vor Bluthochdruck, Schlaganfall und Demenz schützen. Und das ist nur ein Teil der Wirkungen. Die Aufzählung könnte noch eine Weile fortgesetzt werden, was jedoch hier den Rahmen sprengen würde.

Viele Studien belegen andere Grenzwerte als das RKI

Bedenklich ist, dass laut Robert Koch-Institut (RKI) knapp 41 Prozent der Erwachsenen mit Vitamin D unterversorgt sind, 15 Prozent haben einen Mangel. Nach Angaben des Instituts und anderer Fachgesellschaften liegt der Grenzwert für eine normale Versorgung mit Vitamin D bei 20 Nanogramm pro Milliliter (ng/ml) Blutserum. Die offizielle Empfehlung lautet, dass erst bei einem Wert von unter 12 ng/ml der Mangel durch die Einnahme von Vitamin-D-Tabletten behandelt werden müsse.

Eine Richtlinie, die Sybille Freund in keiner Weise bestätigen kann. Leider sei das RKI in vielerlei Hinsicht nicht immer auf dem neuesten Stand, kritisiert sie. „Es gibt heute sehr, sehr viele Studien, die belegen, dass erst ab Werten von über 40 ng/ml Vitamin D eine ausreichende Versorgung gegeben ist“, betont sie. „Verschiedene Stoffwechselfvorgänge im Körper müssen richtig funktionieren, und das tun sie ab einem Wert von 40.“

Dabei greift die Medizinerin auch auf ihre jahrelange Erfahrung zurück. Diese Perspektive werde beim Blick auf Studien gerne übersehen. Ärzte jedoch würden die Details, die in Studien untersucht werden, im Großen einordnen, indem sie schauen, ob die Daten zu den Symptomen und der Krankengeschichte eines Patienten passen.



Wichtiger Helfer im Kampf gegen Corona?

Im Winter macht sich die Sonne rar – und damit auch der Vitamin-D-Gehalt im Körper. Eine Ärztin gibt Tipps.

„Das heißt nicht, dass man definitiv vor Corona geschützt ist, aber Vitamin D ist ein Faktor, der als wichtige Grundlage da sein muss – und der fehlt vor allem im Winter.“

Sybille Freund



Ein Beispiel: Eine 38-jährige Patientin mit Depressionen liegt mit einem Vitamin-D-Wert von 19,2 ng/ml sehr nah an dem Wert, den das RKI als Normbereich empfiehlt. Jedoch erst seit die Patientin noch zusätzliches Vitamin D einnimmt, hat sie keine akuten Depressionen mehr. „Das ist zwar nur ein Beispiel, aber es zeigt, dass der Normbereich von 20 ng/ml eben nicht ausreicht“, sagt Freund.

Wie kommt es nun aber dazu, dass so viele Menschen so schlecht mit Vitamin D versorgt sind? Da nur wenige Lebensmittel nennenswerte Mengen an Vitamin D enthalten – fetter Seefisch wäre da zu nennen sowie Eier oder Pilze –, trägt die Ernährung mit 10 bis 20 Prozent nur einen kleinen Anteil zur Versorgung bei. 80 bis 90 Prozent werden mithilfe der UV-B-Strahlung des Sonnenlichts in der Haut selbst gebildet. In Deutschland ist die für die körpereigene Bildung benötigte Strahlung allerdings nur von März bis Oktober ausreichend vorhanden. Entscheidend sei, dass der UV-Index größer als drei ist, erklärt Sybille Freund. Dazu hat sie einen Tipp: Wenn man in die Sonne geht und der Schatten länger ist als die eigene Körpergröße, dann reicht der UV-Index nicht aus. Sobald der Schatten kürzer ist als der eigene Körper, funktioniert die Vita-



Beim Hausarzt kann man seinen Vitamin-D-Spiegel im Blut messen lassen.
Foto: AdobeStock – jarun011

min-D-Bildung. Jetzt im Herbst und Winter wird aber selbst an sonnigen Tagen nur ein UV-Index von eins gemessen.

Sybille Freund empfiehlt jedoch nicht nur im Winter, sondern das ganze Jahr über, Vitamin D zu supplementieren. Und auch dem Hinweis vieler Experten widerspricht sie, dass der Körper im Sommer im Fett- und Muskelgewebe Vitamin-D-Reserven für das Winterhalbjahr anlegt. Ihrer Erfahrung nach ist das Vitamin nach spätestens vier Wochen aufgebraucht. „Wir leben in unseren Häusern quasi wie in Höhlen und sind eigentlich relativ selten in der Sonne“, erklärt sie den Grund. Zudem seien die letzten Sommer so heiß gewesen, dass viele Menschen auch

deswegen nicht gerne draußen waren. „Wenn man jedoch erst nach 18 Uhr rausgeht, weil es dann nicht mehr so heiß ist, dann ist der UV-Index nicht mehr ausreichend. So kann es paradoxerweise sogar im Sommer zu Vitamin-D-Mangel kommen.“ Selbst in Ländern wie Italien und Spanien kommt das sehr häufig in der Bevölkerung vor.

In Brasilien kam es hingegen aufgrund des Lockdowns während der ersten Corona-Welle zu Vitamin-D-Mängeln, verweist die Ärztin auf entsprechende Studien. Diese belegen auch, dass die schweren Covid-19-Verläufe mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel korrelieren.

Vitamin-D-Mangel kann zudem mit ein Grund dafür sein,

Unser Körper bildet unter Sonneneinstrahlung Vitamin D. Zudem kann man über den Verzehr bestimmter Lebensmittel wie Fisch, Kaviar, Eier, Pilze, Milchprodukte oder auch Lebertran Vitamin D aufnehmen.
Illustration: AdobeStock - Ekaterina Kapranova

warum in den USA vor allem Schwarze von schweren Covid-19-Verläufen betroffen waren. In dunkler Haut wird nämlich nicht so viel Vitamin D produziert wie in heller Haut. Eine weitere Risikogruppe für Vitamin-D-Mangel sind Ältere, da sie aufgrund eingeschränkter Mobilität häufig nicht mehr ins Freie gehen. Außerdem lässt mit zunehmendem Alter die Fähigkeit der Haut nach, Vitamin D zu produzieren.

Das scheint alles dafür zu sprechen, so schnell wie möglich in der nächsten Apotheke oder Drogerie ein Vitamin-D-Präparat zu kaufen. Ganz so uneingeschränkt will Sybille Freund das jedoch nicht bestätigen. Es gebe tatsächlich Tabletten, die stark überdosiert sind und 100.000 i. E. (internationale Einheiten) pro Kapsel enthalten. Die gibt es zum Beispiel in den USA. Das sei gefährlich, denn in hohen Dosen eingenommen, kann Vitamin D toxisch wirken und zum Beispiel zu Verwirrung, Bauchschmerzen oder Erbrechen führen.

Tipp für Daheim: Online-Labortest

Deshalb rät Freund dazu, die Vitamin-D-Einnahme unter ärztlicher Kontrolle durchzuführen. Sie sagt aber auch, dass es Dosierungen von etwa 2000 i. E. gibt, die vermutlich nicht schaden würden, denn sogar Säuglinge bekommen schon 1000 Einheiten pro Tag. „Das kann man machen, um wenigstens ein bisschen was zu tun. Ich würde aber dazu raten, den Wert zwei-, dreimal kontrollieren zu lassen und dann kennt man seinen persönlichen Bedarf.“ Kostenpunkt der Vitamin-D-Bestimmung beim Arzt: circa 30 Euro.

Und sie hat noch einen Tipp parat, falls man in der aktuellen Corona-Situation den Arztbesuch scheut: Es gibt auch Testkits, die man im Internet bestellen kann und mit denen man sein Blut selbst zur Analyse in ein Labor schicken kann. Den Arztbesuch ersetze das zwar nicht, denn man müsse auch weitere Co-Faktoren wie Magnesium oder Zink im Blick haben. So sei der Magnesiumspiegel ebenfalls sehr wichtig für die Funktion von Vitamin D und auch hier ist ein Mangel sehr häufig, doch man erhalte mithilfe des Online-Labortests zumindest einen ersten Anhaltspunkt auf seinen Vitamin-D-Spiegel.

Sybille Freund will jedoch nicht falsch verstanden werden: Ein Allheilmittel sei Vitamin D natürlich nicht, aber es sei eine Grundlage, damit alle Stoffwechselfvorgänge im Körper richtig funktionieren. Deshalb sei es auch bei Covid-19 so wichtig, weil das Vitamin eine Bedingung dafür ist, dass das Immunsystem ordentlich funktioniert. „Das heißt nicht, dass man definitiv vor Corona geschützt ist, aber Vitamin D ist ein Faktor, der als wichtige Grundlage da sein muss – und der fehlt vor allem im Winter.“