

Kritisch hinterfragt: Vitamin D – der falsche Kult?

Pro und contra Vitamin-D-Therapie /
Chemiekonzerne profitieren am meisten davon

Als vor etwa zehn Jahren und später Bücher über Vitamin D, von denen einige Bestseller wurden, auf den Markt kamen, entwickelte sich über Nacht ein regelrechter Vitamin D-Boom. Hersteller von Vitamin D₃-Präparaten mit unterschiedlichen Wirkstoffmengen warfen ihre Präparate auf den Markt und das seit fast 80 Jahren bekannte Vigantol mit 800 I.E. verschwand verschämt im Hintergrund. Jetzt waren andere Mengen gefragt. Fast alle Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln nahmen Vitamin-D-Präparate in ihr Programm auf – und mit Aussagen wie „vegan und bio“ und „Vitamin D aus Wolf fett“ fanden sie rasch Käufer. Tropfen, Tabletten, Kapseln und Lutschtabletten mit Honig- oder Zitronengeschmack waren im Angebot. Der Hype begann.

Ausgelöst wurde dieser Hype hauptsächlich durch die beiden Bücher „Hochdosiert. Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D₃“ von dem Amerikaner Jeff T. Bowles und von „Gesund in sieben Tagen mit der Vitamin D-Therapie“ von Dr. Raimund von Helden. Bowles berichtet in seinem Buch von fantastischen Heilerfolgen. Sämtliche Beschwerden, mit denen er sich herum-

geplagt hatte, waren im Nu verschwunden.

Täglich 100.000 Einheiten Vitamin D3

Bowles nahm ein Jahr lang hochdosiert Vitamin D ein, bis zu 100.000 Einheiten und danach berichtete er, dass die nachfolgenden Beschwerden geheilt waren: Die „schnappende“ Hüfte, die ihn 23 Jahre lang plagte; der Nagelpilz, den er seit 20 Jahren erfolglos behandelte und ein Knochenvorsprung am Ellenbogen (Exostose), ebenfalls seit 20 Jahren vorhanden – alles gehörte der Vergangenheit an. Seine arthritischen und schmerzenden Schultern, weshalb er nicht mehr Baseball spielen konnte; ein Überbein am Handgelenk, eine Zyste im Gesicht und mächtig Übergewicht – auch diese Beschwerden waren innerhalb eines Jahres wie weggeblasen.

Unwillkürlich fragt sich der Leser: „Stimmt das? Gibt es so etwas? Und nur mit Vitamin D? Wenn Heilen so einfach ist, warum ist dann bisher niemand darauf gekommen?“ Viele Leser dieser Bücher fühlten sich animiert, Selbstversuche zu starten. Zu ihnen zählte auch ich und ich war ebenso begeistert von den vielen Heilungsberichten. So startete ich meinen Selbstversuch für einige Wochen und mit der täglichen Einnahme von sehr hohen Vitamin-D-Dosen (bis zu 80.000 I.E.).

Passiert ist nichts – keine Beschwerden besserten sich, aber es verschlechterte sich auch nichts an meinem Befinden. Patienten, die diese Hochdosistherapie wagten, berichteten ebenfalls nichts Außergewöhnliches.

Wer verdient am Vitamin-D-Hype?

Damals stellte ich mir die ersten Fragen zu den Büchern von Bowles und von Helden. Wer hat ein Interesse daran, wer macht mit und durch diese Bücher das große Geschäft? Vor allem machte mich Bowles Aussage stutzig „Das große Geheimnis, das Ihnen die Pharmaindustrie vorenthalten will!“ Dieser Satz jedenfalls stimmt so nicht – zwar verdienen alle kleinen und größeren Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln heute noch am Vitamin D-Hype, aber in erster Linie sind es die großen Konzerne, die als einzige Vitamin D und andere Nährstoffe an alle anderen Hersteller verkaufen und damit einen Millionen-, wenn nicht Milliardenumsatz machen.

Auf die kritische Sicht zu Vitamin D hat mich Heilpraktiker Manfred Tuppek aus Hemer gebracht. Tuppek ist seit 2002 Leiter der Medizinisch-wissenschaftlichen Abteilung des BIO-LABORS und seit 42 Jahren Heilpraktiker in eigener Praxis. Alle seine Aussagen beruhen auf Fakten und Laboruntersuchungen und deren Auswertungen und Vergleiche. Zu Nahrungsergänzungsmitteln schreibt er:

„Nahrungsergänzungsmittel gehören zur orthomolekularen Medizin, eine alternativmedizinische Richtung innerhalb der symptomatisch agierenden Schulmedizin. Sie gehört keinesfalls zur Naturheilkunde, die den Ursachen einer Krankheit auf den Grund geht!

Die orthomolekulare Medizin substitu-

iert bei Mangelzuständen synthetische Vitalstoffe. Diese werden ausschließlich von Chemie-Großkonzernen produziert: Zink von Alfa Aesar, Pyridoxin (Vitamin B₆) von Atlantic Chemicals, Cholecalciferol (Vitamin D) von Merck und BASF, Ascorbinsäure (Vitamin C) von Merck und in China, Selen (ein Industrieabfall) von Cofermin Chemicals.

Nahrungsergänzungsmittel boomen

Andere – angeblich „biologische“ – Firmen kaufen in Megagebinden die Rohstoffe dort ein, verpacken und bewerben sie als naturheilkundliche Therapeutika – mit 1000-prozentigen Aufschlägen. Ein einträgliches Geschäft: Der Markt der Nahrungsergänzungsmittel boomt. Rund 2,7 Milliarden Euro haben die Deutschen im Jahr 2021 für Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben. 2015 waren es noch 1,1 Milliarden. Besonders beliebt sind Vitamin D-Präparate mit einer verdoppelten Absatzmenge im Vergleich zu 2020. Nahrungsergänzungsmittel nutzen meines Erachtens nur den Herstellern. Ausnahmen bestätigen die Regel“, so Manfred Tuppek.

„Das Problem: Sie fallen nicht unter das Arzneimittel-, sondern unter das Lebensmittelgesetz, und sind somit keinen strengen Regulierungen unterworfen. Verbraucherschützer warnen, dass Nahrungsergänzungsmittel häufig überdosiert werden und gesundheitsschädlich sein können. Auch bezweifelt die Forschung, dass z. B. synthetische Vitamine die gleichen Wirkungen im Organismus haben wie die im natürlichen Verbund mit der Nahrung zugeführten. Zu bedenken ist auch, dass die häufigste Ursache von Mangelzuständen und antagonistischen Intoxikationen

eine gastrointestinale Resorptionsschwäche bzw. eine immunologische Insuffizienz der Darmschleimhaut ist, somit auch die zugeführten Pillen nicht besser als die Nahrung verwertet werden“, so Manfred Tuppek.

Vitamin D₃-Hype: Eine Religion von globalem Ausmaß

In seinem Artikel „Die Wahrheit über Vitamin D“ schreibt Manfred Tuppek: „Vitamin D₃ ist gesundheitsschädlich! Journalisten verbreiten Fake News, angebliche Wissenschaftler verbreiten Fake Science und fast alle Zeitschriften plappern nach: „Vitamin D-Pillen sind gesund – obwohl das wissenschaftlicher Unsinn und das Gegenteil längst bewiesen ist.“

Weiter schreibt Tuppek zu Vitamin D (Cholecalciferol): „...eine Pandemie der Neuzeit, eine Seuche wie der Ausbruch der Pest im Mittelalter und Verursacher vieler iatrogenen Krankheiten. Eine Vitamin D-Supplementierung nutzt niemandem – außer dem Hersteller. Der Hype, so Manfred Tuppek, basiert auf vier Lügen:

1. Lüge: Synthetisches Vitamin D hat im Organismus die gleichen Wirkungen wie das Sonnenhormon. Die Wahrheit ist: Synthetisch hergestelltes Vitamin D weist zwar gewisse strukturelle Ähnlichkeiten mit dem natürlichen mittels UVB-Strahlung aus körpereigenem Cholesterin in der Haut gebildeten Vitamin D auf, auch die Laborreagenzien reagieren ähnlich, es hat aber gänzlich andere – zum Teil gegensätzliche – Wirkungen. Das synthetische Vitamin D blockiert das körpereigene Vitamin D; dadurch entfällt der natürliche Infekt- und Krebschutz und auch alle anderen positiven Wirkungen, die ausschließlich vom körpereigenen D-Hormon ausgehen.

*Manfred Tuppek,
Heilpraktiker und
Medizinisch-wissenschaftlicher Leiter
des BIO-LABORS,
empfiehlt die Sonne
zur Vitaminbildung
statt künstlicher
Vitamin-D-
Präparate.*



2. Lüge: Synthetisch hergestelltes Vitamin D hat viele positive Wirkungen auf den menschlichen Organismus, z. B. stärkt es das Immunsystem. Die Wahrheit ist: Das synthetische Vitamin D ist ein Steroidhormon, also ein Immunsuppressivum. Es wirkt – wie andere Steroidhormone auch – entzündungs- und schmerzhemmend, es schwächt aber das Immunsystem im Kampf gegen Erreger, insbesondere gegen Viren.

3. Lüge: Im Winter muss wegen des Lichtmangels Vitamin D substituiert werden. Die Wahrheit ist: Eine Substitution ist nicht nötig, weil wir sehr lichtreiche Monate (März – September) haben und die Halbwertszeit der zellulären Speicherung von Vitamin D fast ein dreiviertel Jahr beträgt. Die Vitamin D-Speicher in Leber und Fettgewebe sind auch im April noch ausreichend gefüllt, selbst wenn die letzten Sonnenstrahlen im August waren.

4. Lüge: Den Vitamin D-Spiegel im Organismus kann man im Blut messen. Die Wahrheit ist: Die Messung der sogenannten Speicherform des Vitamin D₃ (25-OH-Cholecalciferol) beruht auf einem Denkfehler. Das Blut ist nämlich gar nicht Speicherplatz für 25-OH. Speicherplatz ist das Fettgewebe und die Leber. Man

müsste also eine Stanzbiopsie durchführen. Der Wert im Blut ist immer nur eine Momentaufnahme und nur hoch, wenn synthetisch substituiert wurde. Wer nicht substituiert, hat auch im Hochsommer selten Werte über 35 ng/ml. Die Arzneimittelfirmen propagieren jedoch diesen Wert, weil fast immer niedrige Werte herauskommen, was die Kassen klingeln lässt.

Eine genauere Analyse stellt die Messung des zellulär aktiven Vitamin D dar: 1,25-DiOH-Cholecalciferol. Dieser Wert wird jedoch selten empfohlen, weil fast nie pathologisch niedrige Werte herauskommen. Bei in Deutschland lebenden Menschen kommen Vitamin D-Mangelzustände nicht vor!

Es gibt keinen vernünftigen Grund, synthetisches Vitamin D – egal, ob als Monopräparat oder versteckt z.B. in irgendeinem Chemie-Drink – zu verordnen. Aufgrund unserer Beobachtungen, einer Nutzen-Risiko-Abwägung und der Tatsache, dass der Körper Vitamin D mittels Lichteinwirkung aus Cholesterin in der Haut selbst bildet, empfehlen wir, auf die Einnahme von Cholecalciferolpräparaten zu verzichten. Stattdessen empfehlen wir

die einzige naturheilkundliche Therapie: Vermehrter Aufenthalt im Freien und eine vitalstoffreiche Vollwertkost mit hohem Frischkostanteil.

Keine ernstzunehmende Studie

Es gibt keine einzige ernstzunehmende Studie, die die Sinnhaftigkeit einer Vitamin-Supplementierung beweist! Die Aussagekraft von Studien hängt entscheidend davon ab, mit welcher Methodik geforscht wird. Kennen Sie den Unterschied zwischen Assoziationsstudien und Interventionsstudien?

Bei einer **Assoziationsstudie** werden nur Daten gesammelt. Man nimmt z.B. eine Gruppe von Krebskranken, misst ihren Vitamin D-Spiegel und vergleicht ihn mit dem von gesunden Menschen. Diese Assoziationsstudien gibt es bzgl. Vitamin D für de facto alle Erkrankungen und tatsächlich: Es gibt nahezu keine Erkrankung, bei der man nicht findet: Je niedriger der Spiegel ist, je schlechter geht's dem Patienten. Damit ist aber überhaupt nicht gesagt, dass eine Anhebung des Spiegels irgendetwas verbessert. Meinungsmacher der Medizin wie z.B. Jörg Spitz und Rai-



Vigantol-Werbung aus den 1930-er Jahren

mund von Helden bemühen ausschließlich solche Assoziationsstudien.

Bei einer **Interventionsstudie** wird genau dieser Frage nachgegangen: Ändert mehr Vitamin D den Gesundheitszustand? Die Kranken werden in zwei Gruppen geteilt. Die eine Gruppe erhält Vitamin D, die andere nur ein Placebo. So lässt sich feststellen, ob zusätzliches Vitamin D auch die Krankheitssymptome verbessert. Es gibt sehr viele sehr große Interventionsstudien mit jeweils mehr als 25 Tausend Menschen mit dem Ergebnis: Wenn man ihnen zusätzlich Vitamin D gibt, kommt kein relevanter Nutzen für irgendwelche Krankheiten heraus. Die Interventionsstudien, die es mittlerweile für alle Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen bis hin zum Herzinfarkt und Schlaganfall, Depressionen, selbst für Knochenbrüche und Osteoporose gibt, beweisen, dass Vitamin D keinen Nutzen hat.

Gesunde Menschen haben hohe Vitamin D Spiegel

Die Ergebnisse verwundern nicht, gilt doch als erwiesen, dass gesunde Menschen – das ist die Menschengruppe, die sich gesund ernährt, sich häufig im Freien aufhält und Sport treibt, die wenige oder keine Vorerkrankungen hat – natürlicherweise hohe Vitamin D-Spiegel haben. Die Gruppe der kranken Menschen dagegen hat natürlicherweise niedrige Spiegel. Darum geht es hier; die Aussage ist also eine gänzlich andere und hat mit der Substitution von Vitamin D-Pillen nichts zu tun. Es ist aber ein schönes Beispiel dafür, wie die pharmazeutische Großindustrie und Meinungsmacher der Medizin mit unzulässigen Umkehrschlüssen, Scheinursachen und Scheinzusammenhängen

argumentieren, um ihre dubiosen Geschäfte anzukurbeln.

In einer ganz aktuellen Übersichtsarbeit wurden aktuelle Studien mit den Studiendesigns randomisierte Placebo-kontrollierte Studien und Mendelsche Randomisierungs-Studien zu Vitamin D zusammengefasst (Nature Reviews Endocrinology 2022; 18: 96).

So wurden unter anderem in der VITAL-Studie über 25.871 Erwachsene Placebo-kontrolliert mit täglich 2.000 I.E. Vitamin D über 5,3 Jahre supplementiert. Bei der ViDA-Studie waren es über 5.000 Studienteilnehmer über 3,3 Jahre, bei der D2d-Studie über 2.400 mit einer mittleren Beobachtungszeit von 2,5 Jahren. In keiner dieser mit höchster wissenschaftlicher Evidenz durchgeführten Studien konnte der jeweilige primäre Endpunkt erreicht werden: Es gab keine Reduktion der Entwicklung von Krebs, kardiovaskulären Erkrankungen oder der Progression zum Typ-2-Diabetes oder der Mortalität.

Vitamin D – Wirkung bei Depressionen nicht bestätigt

Bei einer Fortführung der VITAL-Studie wurde das Depressionsrisiko in einem



Vitamin D Präparate gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen wie Tabletten, Spray, Öl, Kapseln und Gummipastillen.

2 mal 2 faktoriellen Design mit randomisierter Zuordnung zu 2.000 I.E./d Cholecalciferol und Fischöl oder Placebo untersucht. Die Ergebnisse der Studie: Das Risiko für Depressionen oder depressive Symptome unterschied sich nicht zwischen der Vitamin-D-Gruppe (609 Ereignisse; 12,9/1.000 Personenjahre) und der Placebogruppe (625 Ereignisse; 13,3/1.000 Personenjahre). Damit widerlegen die Ergebnisse die Annahme, dass eine Ergänzung von oralem Vitamin D zur Prävention von Depressionen sinnvoll ist. Dies ist laut der Autoren vergleichbar mit anderen kleineren randomisierten kontrollierten Studien, die ebenfalls keinen Einfluss auf das Auftreten von Depressionen feststellten und damit keine Kausalität herstellen konnten.

Die beste Vitamin-D-Therapie scheint somit nicht die Pille, sondern der Weg in die Natur zu sein. Menschen in Deutschland haben somit das Potenzial, fast eine Milliarde Euro zu sparen“.

Zur Klarstellung

„1. Die Sonne macht ein ganz anderes Vitamin D als die Pharmaindustrie (in Deutschland ausschließlich Merck und BASF). Durch UVB-Strahlung wird in der Haut aus Cholesterin Vitamin D₃-Sulfat erzeugt, ein wasserlösliches Vitamin oder Prohormon, das nicht überdosiert werden kann. Ausnahmslos alle bekannten positiven Wirkungen gehen von diesem körpereigenen Vitamin D aus. Synthetisches Vitamin D dagegen enthält die Sulfat-Gruppe nicht, ist nicht wasser-, sondern fettlöslich, kann wie alle fettlöslichen Vitamine überdosiert werden und lagert sich in den Mitochondrien ab. Weil es das körpereigene Vitamin D Hormon (*Anmerkung der Redaktion: Vitamin D ist kein*

Vitamin, sondern ein Hormon!) blockiert, schadet es der Gesundheit.

2. Wird durch die Einnahme von Vitamin D (aus Wollfett in vielen Syntheschritten hergestellt, egal ob als Tablette, Kapsel oder in Öl gelöst) der Blutspiegel angehoben, sinkt das körpereigene Vitamin D Hormon. Wie mittels Kortisontherapie werden zwar Entzündungen schmerzlindernd blockiert, aber genauso wird auch der natürliche Abwehrkampf gegen Erreger blockiert.

3. Natürliches Vitamin D wird hauptsächlich in der Haut produziert, synthetisches dagegen wird ausschließlich über die Schleimhäute des Magen-Darm-Trakts resorbiert. Manche Menschen schlucken so viel Vitamin D, dass sie theoretisch jeden Tag zentnerweise getrocknete Pilze, fetten Seefisch und Lebertran konsumieren müssten, um diese Menge mit der Nahrung zuzuführen – ein höchst unphysiologischer Vorgang! Wie viele Antibiotika und sogar Chemotherapeutika hat auch das synthetische „Vitamin“ D durchaus einen natürlichen Ursprung. Es ist jedoch unerheblich, ob als Ausgangsstoff Lanolin (= Wollwachs, Wollfett) aus der Wolle von Schafen oder (vegan) Flechten oder Pilze verwendet werden. Die Herstellung erfolgt immer mikrobiologisch und gentechnikfrei. Weil bis zum Endprodukt unzählige Syntheseschritte nötig sind, handelt es sich jedoch ausnahmslos immer um ein Kunstprodukt. Auch ist es egal, ob dieses Cholecalciferol als Tablette, Kapsel, in Kokosnussöl oder Sonnenblumenöl gelöst eingenommen wird.

4. Die Halbwertszeit der zellulären Speicherung von Vitamin D beträgt über 200 Tage. Eine Substitution in den sonnenarmen Monaten ist also nicht nötig, weil die Speicher im April noch ausreichend

Nirgendwo wird so viel gelogen, wie in der Medizinwelt

Hier tummeln sich Geschäftsmacher, die uns wer weiß was andrehen wollen. Es ist eine Unart im Internetzeitalter, dass insbesondere für pseudowissenschaftliche Außenseiteransichten (Hauptsache neu, reißerisch und konträr zur offiziellen Wissenschaftsmeinung) empfängliche Menschen ihre persönliche, d.h. ihrem eigenen Gefühl und Wunschdenken entstammende, aber durch nichts bewiesene und aus wenig medizinischem Grundwissen oder lediglich Assoziationen resultierende Meinung verbreiten. Davon sind auch Wissenschaftler und Ärzte, die sich ein Denkmal setzen wollen oder am Verkauf dubioser Nahrungsergänzungsmittel profitieren, nicht ausgenommen.

Manfred Tuppek

gefüllt sind, auch wenn die letzten Sonnenstrahlen im September waren“, so Heilpraktiker Manfred Tuppek.

Manfred Tuppek kritisiert die Autoren der beiden oben genannten Bestseller und schreibt:

„Es ist nicht verwunderlich, dass bei horrenden Gewinnen aus dem Verkauf von Pillen und Laborreagenzien die pharmazeutische Industrie nicht müde wird, Meinungsmacher zu installieren (z.B. Jörg Spitz, Raimund von Helden, Jeff Bowles). Sie gründen Netzwerke, Gesellschaften und Stiftungen, geben Bücher heraus, organisieren Kongresse und touren durch die ganze Republik mit Vorträgen, die von allen, die damit gut Geld verdienen, auch sehr gut honoriert werden.“

Wo sind denn die Menschen, die von einer Vitamin D-Substitution im Sinne der dauerhaften Beseitigung einer real existierenden Krankheit profitierten? Wo sind z. B. die M.S.- oder Rheumapatienten, die ihre Symptomatik durch Einnahme von Vitamin D dauerhaft verloren haben? Sie existieren nicht! Es gibt nur solche, die – angesteckt vom Fanatismus der pseudomedizinischen Presse und dubiosen Selbsthilfegruppen im Internet, hinter denen sich Vermarktungsstrategen der orthomolekularen Medizin verstecken – behaupten: „Das Mittel tut mir gut“. Das betrifft aber weniger als 20 Prozent der Probanden, was aus medizinisch-statistischer Sicht bedeutet: Keine Wirkung. Denn 20 Prozent gutes Gefühl schafft jedes Placebo.

Leider sehen wir täglich, wie krank die Menschen in Folge der Einnahme von Cholecalciferol-Präparaten werden können: Bisher alles gut, nur der Cholecalciferol-Spiegel ist niedrig. Plötzlich ist 25-OH so hoch, wie es nur einer Substitution geschuldet sein kann, aber viele andere Werte sind pathologisch, bis hin zum Bild eines Leberzellkarzinoms mit metastasierenden Prozessen im Skelettsystem (in kürzester Zeit Anstieg der Alkalischen Phosphatase auf das Doppelte, Anstieg der GLDH um das 10-fache) etc.“

Mehr Nebenwirkungen als Kortison-Präparate

„Circa 60 Prozent der Menschen“, so Tuppek, vertragen Cholecalciferol-Präparate gut, zumindest werden keine Nebenwirkungen beobachtet. Cholecalciferol hat – wie andere Steroidhormone auch – symptomatische entzündungs- und schmerzhemmende Wirkungen. Davon profitieren insbesondere Patienten mit arthrotischen,

Fantastisches Sonnenlicht

Auch der Buchautor Thomas Klein (Bücher über Sonnenlicht, Osteoporose und andere Themen) schreibt, dass Vitamin D Präparate minderwertig sind gegenüber dem vom Körper gebildeten Vitamin D. „Vitamin D kann die Haut nur von März bis Oktober bilden – in den Wintermonaten“, so Thomas Klein, „sind wir darauf angewiesen von den Speichern zu leben. Deshalb ist es wichtig, den ganzen Körper im Sommer regelmäßig zu sonnen. Die Sonnentage im Herbst (mittags) sollten wir nutzen, um nicht schon im September von den Reserven zu leben. Wissenschaftler haben beispielsweise festgestellt, dass bei Männern, werden Brust und Rücken von der Sonne bestrahlt, sich der Testosteronspiegel um 20 Prozent erhöht; wird nur die Genitalgegend bestrahlt (circa 100 cm² Fläche), verdoppelt sich der Testosteronspiegel.“

Die beste Zeit zum Sonnenbaden, so Klein, sei im Sommer der Vor- und Nachmittag. Stehe die Sonne zu steil am Himmel, sei die Sonnenbrandgefahr

zu hoch und die Haut vergesse nichts! „Wird allerdings eine Sonnenschutzcreme mit Lichtschutzfaktor 15 verwendet, verringert sich die Vitamin D Produktion um 99,5 bis 99,9 Prozent – das bedeutet, es wird kein Vitamin D gebildet.“

Natürliches Vitamin D, so Thomas Klein weiter, hat verschiedene positive Eigenschaften: Es verbessert die Kalziumausnutzung, der Kalzium- und Phosphatspiegel im Blut steigen (seines Erachtens wichtig für die Osteoporose-Vorbeugung); es normalisiert den Hormonhaushalt, verstärkt die Wirkung des Parathormons der Nebenschilddrüse und stimuliert die Bildung knochenauflauender Sexualhormone. „Die populäre Meinung“, so Klein, „dass Sonnenbaden Hautkrebs verursacht, ist widerlegt. Vielmehr ist das Gegenteil richtig: Wohldosiertes Sonnenbaden senkt das Hautkrebsrisiko. Gefährlich wird es für die Haut, wenn sie mit Sonnenschutzmitteln behandelt wird, in denen krebs-erregende UV-Blocker enthalten sind.“

muskelerheumatischen und entzündlichen Autoimmunerkrankungen. Dennoch müssen diese Menschen bei fraglichem Nutzen sehr viele Nebenwirkungen in Kauf nehmen, und Cholecalciferol hat deutlich mehr Nebenwirkungen als Kortison-Präparate: Mit zunehmendem Alter bei immer geringeren Dosierungen (schon ab 1.000 I.E./Tag) entwickeln in Prozent der untersuchten Personen labordiagnostisch nachgewiesene Erkrankungen: 35 Prozent mitochondriale Schädigungen des Nierenparenchyms bis zur Nephrosklerose

und dialysepflichtigem Nierenversagen (Anstieg von Gesamt-Eiweiß, Kreatinin, Cystatin C, Abfall der GFR), 30 Prozent mitochondriale Schädigungen des Leberparenchyms (Anstieg der Lebertransaminasen, insbes. GLDH), 33 Prozent Osteoporose (Anstieg von Serum-Calcium, Alkalische Phosphatase, Ostase), 30 Prozent Autoimmunerkrankungen (Anstieg von ANA, CCP-AK, TPO-AK). (Quelle: BIO-LABOR Kumulativbefund-Recherche. Aus einem Pool von über 20.000 Analysen wurden Patienten ausgewählt, die

regelmäßig umfangreiche Blutanalysen, d.h. Parameter der Hämatologie, klinischen Chemie und Immunologie, durchführen lassen, und bei denen gleichzeitig die 25-OH-Cholecalciferol-Spiegel infolge einer Supplementierung angestiegen sind. Erfasst sind nur Personen, die mindestens vier Wochen lang mindestens 1.000 I.E. Cholecalciferol substituiert haben und um mindestens 20 Prozent im Vergleich zum Vorbefund höhere Befundparameter im pathologischen Bereich aufweisen. Diese mit höchster Präzision durchgeführten Vergleichsanalysen lassen erkennen, auf welche Parameter insbesondere der klinischen Chemie und Immunologie die Supplementierung Einfluss nimmt.

Die Wahrheit ist:

- Vitamin D wirkt gegen Rachitis und Osteomalazie, begünstigt jedoch die Osteoporose.
- Vitamin D hat im Körper vor allem eine Funktion: Es reguliert bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen in der Wachstumsphase die Aufnahme von Phosphat und Calcium und damit die Festigkeit des Knochens. Als vorbeugende Maßnahme gegen Rachitis hat es sich bewährt. Wenn das Knochenwachstum abgeschlossen ist (Frauen ca. 17., Männer ca. 19. Lebensjahr) ist es fast bedeutungslos und wird mit zunehmendem Alter immer bedeutungsloser.
- Positive Wirkungen bei Müdigkeit, Muskelschwäche, Depressionen, Krebs, Herzinfarkt, Rheuma, Diabetes, Osteoporose, ja selbst Schizophrenie und Multiple Sklerose sowie fast alle weiteren bekannten Krankheiten sind angedichtet. Die nicht-ossären Vitamin D Wirkungen (sei es bei Infektanfälligkeit oder bei Autoimmunerkrankungen wie

Diabetes Typ 1 und MS) sind nicht belegt.

- Die Annahmen resultieren daraus, dass Menschen, die ein aktives Leben führen, sich häufig draußen aufhalten, Sport treiben und sich gesund ernähren – weniger Depressionen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Autoimmunerkrankungen, Krebs und Infekte haben. Diese Faktoren führen auch zu natürlicherweise hohen Vitamin D₃ Spiegeln. Der Rückkehrschluss ist jedoch reine Spekulation. Ein hoher Vitamin D Spiegel ist ein Marker für eine bewegungsreiche und gesunde Lebensweise, insofern Folge, jedoch nicht Ursache einer guten Gesundheit.
- Wie mittels Kortisontherapie werden zwar Entzündungen schmerzlindernd, jedoch auch der natürliche Abwehrkampf gegen Erreger blockiert. Synthetisches Vitamin D hat wesentlich mehr Nebenwirkungen als Kortison-Präparate.
- Es gibt eine Menge Gegenanzeigen, die den meisten Therapeuten nicht bekannt sind (siehe Beipackzettel zu rezeptpflichtigen Vitamin D Präparaten): Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion, Neigung zur Bildung calciumhaltiger Nierensteine, gestörter Ausscheidung von Calcium und Phosphat über die Nieren, Sarkoidose, solche, die mit Benzothiadiazin-Derivaten (Saluretika), Herzglykosiden oder Diuretika behandelt werden, sowie immobilisierte Patienten dürfen kein Vitamin D einnehmen.
- Eine chronische Überdosierung verursacht im Organismus regelmäßig eine Hyperkalzämie, indem es die intestinale Resorption von Calcium erhöht, die osteoklastische Calciumfreisetzung aus

dem Knochen fördert und die renale Rückresorption steigert. Die Folge ist eine Mineralisierung der Blutgefäßwände und innerer Organe (insbesondere Nieren, Leber, Herz und Lungen) sowie im Magen-Darm-Trakt und an Muskeln und Sehnen. Unter Umständen folgen schwere Organschädigungen. Die Demineralisierung des Knochengewebes erhöht die Gefahr von Knochenbrüchen.

- Im Einzelfall kommt es zu Anorexie, Gewichtsverlust, Erbrechen, Verstopfung, Bauchkrämpfen, Bluthochdruck, Psychosen, Muskel-, Sehnen- und Kopfschmerzen.
- Synthetisches Vitamin D verschlimmert langfristig Autoimmunerkrankungen wie Rheuma und Morbus Hashimoto sowie Allergien, trägt möglicherweise sogar zu deren Entstehung bei.
- Wird durch die Einnahme von Vitamin D der Blutspiegel angehoben, sinkt das körpereigene Vitamin D Hormon; somit entfallen der natürliche Krebschutz (siehe: https://www.bit-org.de/medien/comed_06-2018-81.pdf) und auch alle anderen positiven Wirkungen, die ausschließlich vom körpereigenen Vitamin D ausgehen. Insofern ist es nicht verwunderlich, dass wir bei Krebspatientinnen, insbesondere bei Frauen mit Mammakarzinom und Mutationen des BRCA 1-Gens, ähnlich wie unter Einnahme von Progesteron (auch ein Steroidhormon) unter Einnahme von Vitamin D Präparaten regelmäßig ein (in einigen Fällen sogar exorbitant schnelles) Voranschreiten der Erkrankung beobachten, obwohl die Werbung das Gegenteil verspricht. Insbesondere trifft das auf Prostatakrebspatienten zu. Männer, die an Prostatakarzinom er-

krankt waren, zeigen eine signifikant höhere Rezidivrate.

- Folgende Blutveränderungen werden bei chronischer Vitamin D Einnahme beobachtet: Anstieg: Hämatokrit, Calcium, Kupfer, Osteoporose Marker Alkalische Phosphatase und Ostase, Nierenparameter Gesamt-Eiweiß, Kreatinin und Cystatin C, Lebertransaminasen Gamma-GT, GOT, GPT und insbesondere GLDH, Autoimmun- und einige Tumormarker, insbesondere PSA. Abfall: Glomeruläre Filtrationsrate, IgM (Antikörper der primären Immunantwort), Parathormon.“

Wohlfühlwerte sind niedrige Werte

Das BIO-LABOR und seine Partnerlabore messen bei sich gesund fühlenden und laboranalytisch unauffälligen Personen durchschnittlich die folgenden 25-OH-Cholecalciferol-Spiegel – dies kann ein wichtiger Ansatz zur Beurteilung der Vitamin D Spiegel sein:

- In den Wintermonaten 8 bis 15 ng/ml;
- in der Übergangszeit 15 bis 23 ng/ml und
- in den Sommermonaten 23 bis 30 ng/ml.

Natürlich können die Werte – ohne Substitution wohlgermerkt, höher sein bei Aufenthalt und Sport im Freien. Bis vor wenigen Jahren galten noch Werte zwischen 10 bis 20 ng/ml als normal, während heute davon gesprochen wird, bei 10 ng/ml sei eigentlich kein Vitamin D mehr vorhanden (Aussage eines großen Analyse-Labors). Der Vitamin D Hype hat letztlich dazu geführt, dass viele Labore ihre Vitamin-Normwerte nach oben korrigierten (auch hier muss man fragen: Wer hat etwas davon?). Grundlage dafür waren nicht Vorgaben der Behörden oder des

BfArM, sondern publizierte Studien der pharmazeutischen Industrie – dabei ging es allerdings um die Hauptindikation Rachitis- und Kariesprophylaxe und nicht um Wohlfühl- und Gesundheitswerte.

Über Wert und Nutzen einer Vitamin D Substitution ließe sich noch viel schreiben. Es gibt dazu viele weitere kritische Studien und Veröffentlichungen. Überdenken Sie die Aussagen von Manfred Tuppek und folgen Sie seinem Rat: Echte Naturheilkunde ist Bewegung in der Sonne und an der frischen Luft – dann brauchen Sie keinen Vitamin D Mangel zu befürchten. Ein herzliches Dankeschön dem Kollegen Manfred Tuppek für seine Mitarbeit an diesem Beitrag!

Günther H. Heepen, Heilpraktiker,
Postfach 1609, 96007 Bamberg

Weiterführende Literatur:

- DocCheck (Medizinportal)*: „Die Schattenseiten des Sonnenvitamins?“ – <https://www.doccheck.com/de/detail/articles/37385-die-schattenseiten-des-sonnenvitamins?> 11.09.2023
- Heepen, Günther H.*: „Chaos im Darm – Hilfe aus der Natur bei Leaky Gut-Syndrom, Darmpilzen, Reizdarm, Allergien und Verstopfung“, GU Verlag München, 1. Auflage 2020
- Heepen, Günther H.*: „Hormone natürlich regulieren“, GU Verlag, 2014
- Helden, Dr. med. Raimund von*: „Gesund in sieben Tagen – Erfolge mit der Vitamin D-Therapie“, Hygeia-Verlag, Dresden 2014
- Klein, Thomas*: „Osteoporose – Die folgenschweren Irrtümer der Osteoporose-Medizin“, Hygeia-Verlag, Dresden
- Spitz, Prof. Dr. med. Jörg*: „Superhormon Vitamin D – So aktivieren Sie Ihr Schutzschild gegen chronische Erkrankungen“, GU Verlag München, 2011
- Tuppek, Manfred*: „Die Wahrheit über Vitamin D“ und andere Schriften, BIO-LABOR Hemer
- Worm, Dr. Nicolai*: „Heilkraft D – Wie das Sonnenhormon vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt“, Systemed Verlag Lünen, 2010