

## Vitamin D ist kein Heilmittel! Aber...

**Büdingen. In Fortsetzung des letzten Gesprächs mit Prof. Dr. Gerhard Polzar, KKU, steht diesmal wieder das Vitamin D im Mittelpunkt. Die Bedeutung eines zu geringen Blutspiegels auf das Immunsystem und die dadurch steigende Anfälligkeit für Infektionen aller Art wurde umfangreich dargestellt. Im neuesten Teil der Interviewreihe bringt der Experte aus Büdingen, Vogelsbergstraße 1+3, Licht in das Dunkel der verschiedenen Mengen, Werte und Angaben im Zusammenhang mit der Vitamin D-Versorgung und stellt die Bedeutung weiterer Faktoren für die korrekte Wirkungsweise heraus.**

**Stadtjournal: Herr Prof. Dr. Polzar, Ihr letzter Beitrag hat bei unseren Lesern unterschiedliche Reaktionen hervorgerufen. Einige Male wurde die Kritik geäußert, Ihr Text würde darauf abzielen, statt einer Behandlung von Corona eine Gabe von Vitamin D zu empfehlen. Wie reagieren Sie darauf?**

**Polzar:** Dazu möchte ich ein paar erläuternde Bemerkungen machen: In meinen Ausführungen zur Bedeutung von Vitamin D für das Immunsystem und die Fähigkeit, sich vor Infektionen zu schützen, war es nie meine Absicht und wird es nie sein, das Vitamin D als Therapie bei einer Corona-Erkrankung zu empfehlen. Jeder, der Symptome aufweist oder erkrankt ist, muss sich umgehend einer eingehenden medizinischen Untersuchung unterziehen. Kein Vitamin der Welt kann eine Behandlung von Experten in einer Klinik ersetzen!

Worum es mir ging, ist folgendes: Bei der Untersuchung von an Corona verstorbenen wurde deutlich, dass alle einen erheblichen Mangel an Vitamin D aufwiesen. Verbunden mit dem Wissen darüber, welche wichtige Funktion Vitamin D im Körper hat, ist es logisch, davon auszugehen, dass eine ausreichende Versorgung mit diesem Vitamin ein stärkeres Immunsystem bedingt. Selbstverständlich müssen wei-

terhin alle nötigen Abstands- und Hygieneregeln zur Eindämmung der Pandemie eingehalten werden. Alles andere wäre schlicht fahrlässig. Doch genauso fahrlässig ist es, eine gesunde Lebensweise inklusive einer ausreichenden Gabe von Vitamin D als Mittel der Prävention nicht stärker ins Auge zu fassen.

Warum ist es bei älteren Menschen, die ja bekanntermaßen zur Risikogruppe gehören, kein Standardbefund, den Vitamin D-Spiegel zu ermitteln? Und: warum wird das Vitamin D nicht automatisch verabreicht? Das ist für mich nicht nachvollziehbar, gerade auch, weil eine Jahresdosis um die 20 Euro kostet.

Für weitere Informationen hierzu empfehle ich die Webseite [www.vitamind.net](http://www.vitamind.net) vom Dr. Schweikart Verlag. Hier finden sich zu allen Themen umfangreiche Quellenangaben zum Nachlesen.

**Kommen wir zum aktuellen Thema unseres Gesprächs: Warum ist es Ihrer Meinung nach wichtig, den Bereich Zahlen/Mengen/Werte anzusprechen?**

Weil es hier leider ein großes Wirrwarr gibt, mit dem gerade Patienten immer wieder zu kämpfen haben. So gibt es unterschiedliche Werte, die in der Medizin verwendet werden. Angenommen, ich möchte wissen, wie mein Vitamin D-Spiegel

ist und gehe zum Arzt: dann kann es sein, dass ich eine Zahl bekomme mit dem Zusatz mmol/l (Millimol pro Liter). Das wird in der Praxis häufig so gemacht. In der Literatur wiederum heißt es ng/ml (Nanogramm pro Milliliter). Da fängt es schon an: zwei verschiedene Angaben für ein und dieselbe Sache. Einmal haben wir eine Gewichtseinheit (Gramm), einmal eine molekulare Mengeneinheit (Mol). Jetzt gilt: zehn Nanogramm sind 25 Millimol, der Faktor beträgt also 2,5. Ich selbst spreche immer von Nanogramm, da es die üblichere Variante ist.

**Welcher Wert an Vitamin D im Blut ist Ihrer Meinung nach nötig?**

Wenn es darum geht, wie viel Vitamin D ich regelmäßig zuführen muss, um einen angemessenen Spiegel zu haben, stehen wir wieder vor dem Problem der unterschiedlichen Angaben. Einmal gibt es hier das µg (Mikrogramm), zum anderen die Abkürzung i. E. (internationale Einheit). Letzteres ist eine Festlegung der Pharmaindustrie. Die auf den Packungen und in den Empfehlungen angegebenen Werte hören sich nach viel an, sind umgerechnet jedoch sehr gering. 1.000 i. E. ergeben 25 Mikrogramm. Um es zu verdeutlichen: 40.000 i. E. sind gerade einmal 1 Milligramm, also 1 Tausendstel Gramm. Das ist nicht viel.

Um auf die Frage zurückzukommen: Ein sinnvoller Blutwert liegt nach herkömmlicher Auffassung bei 20 ng/ml. Viele neuere Studien jedoch zeigen, dass schon unter 30 ng/ml eine Unterversorgung vorliegt. Ein Wert unter 20 ng/ml bedeutet demnach bereits einen erheblichen Mangel.

**Woher kommt diese Uneinigkeit?**

Hier gibt es zwei verschiedene Ansätze. Alle, die der herkömmlichen Variante anhängen, gehen davon aus, dass etwa die Hälfte der Bevölkerung eine Unterversorgung aufweist. Die Progressiven wiederum sprechen von 85 Prozent. Selbst, wenn es sich „nur“ um die Hälfte handeln sollte, legt dies doch ein gesellschaftliches Problem offen. Wenn wir vom Idealfall ausgehen und darüber sprechen, welchen Wert der Körper selbst in der Lage ist durch ausreichendes Sonnenbaden zu produzieren, dann sind wir bei einem Wert zwischen 30 und 90 Nanogramm. Manche sprechen auch von 30 bis 60 ng/ml, andere von 40 bis 60 ng/ml. Man erkennt aber hieran schon, wohin der Mittelwert geht. Untersuchungen von Naturvölkern, welche sich vornehmlich im Schatten aufhalten, haben gezeigt, dass deren Vitamin D-Gehalt im Blut zwischen 46 und 48 ng/ml liegt. Also kann man davon ausgehen, dass dieser Wert jener ist, der dem Original am nächsten kommt. Der durchschnittliche Wert in Deutschland liegt jedoch erschreckender Weise lediglich bei 16 ng/ml. Damit sollte klar sein, dass hier ein Problem vorliegt.

**Wie bekomme ich ausreichend Vitamin D im Alltag?**

Hier lohnt sich ein Blick auf die Ursachen für den Vitamin D-Mangel: un-



Kieferorthopäde  
Prof. Dr. Gerhard Polzar KKU  
(Foto: Foto Goll)

sere moderne Lebensweise ist geprägt von langen Aufenthalten in geschlossenen Räumen, in aller Regel vor Bildschirmen und fast immer in Kombination mit einer ungesunden Ernährung bzw. Lebensweise. Es ist allgemein bekannt, dass direkte Sonneinstrahlung bei der Produktion von Vitamin D hilft. Man muss hier unterscheiden zwischen der UVA- und der UVB-Strahlung. Letztere ist für die Bildung von Vitamin D verantwortlich, UVA-Strahlen gehen in die Tiefe und sind nicht nützlich. Ganz im Gegenteil: UVA-Strahlen können Melanome bilden, während UVB-Strahlen für die Hautpigmentierung verantwortlich sind. Jetzt kommt noch hinzu, dass die Sonnenstrahlen nur bei einem Einfallswinkel von mindestens 45° die Vitamin D-Bildung durch die Haut anregen. Das heißt, der Schatten darf nicht größer sein als der eigene Körper. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass die Sonne im Winter nicht dazu in der Lage ist, dies zu tun. Die Folgen liegen auf der Hand: weniger Bildung von Vitamin D, aufkommender Vitamin D-Mangel, schwächeres Immunsystem etc.

**Was wäre Ihrer Meinung nach ein vernünftiges Maß an Sonneinstrahlung am Tag?**

Wenn die Faktoren so alle zusammenkommen, die ich gerade genannt habe,

dann sprechen wir von einer Dauer von zehn bis 15 Minuten, um die ausreichende Menge an Vitamin D bilden zu können. Eine Stunde Sonnenbaden bewirkt die Bildung von 20.000 Einheiten im Körper. Die gesetzlich zulässige Dosis an Supplement liegt bei 1.000 Einheiten. Empfehlungen, die über 1.000 Einheiten gehen, sind in Deutschland nicht erlaubt, aufgrund des Arzneimittelgesetzes. Alles, was über diese Dosis hinausgeht, bedarf eines Rezeptes. Man bräuchte also im übertragenen Sinn für ein Sonnenbad welches länger als drei Minuten dauert ein Rezept vom Arzt. Das ist Irrsinn! Aus Gründen, die ich nicht nachvollziehen kann, wird eine gute und wichtige Sache hier regelrecht verteufelt.

**Welche Dosierung von Vitamin D wird empfohlen?**

Ganz allgemein wird in Deutschland eine Versorgung von 800 i. E. pro Tag empfohlen. Dazu muss man aber wissen, dass von diesen 800 Einheiten lediglich die Hälfte auch im Blutkreislauf ankommt. Um die untere Grenze an Vitamin D zu erreichen, die ich für angemessen halte, nämlich 40 ng/ml, brauchen wir schon 4.100 i. E. Um den Wert der Naturvölker ohne Sonnenlicht zu halten, wären 5.000 i.E. genau die richtige Supplementierung. Umgerechnet wäre dies im Sommer eine Viertelstunde Sonnenbaden pro Tag. Damit lässt sich der Wert halten. Wenn aber ein Mangel vorliegt, brauchen wir einen sehr viel höheren Wert, um überhaupt auf dieses Niveau zu kommen. Darüber sprechen wir dann im nächsten Teil.

**Gibt es beim Vitamin D eine Überdosierung?**

Die gibt es. Eine Über-

dosis, bei der schon Vergiftungserscheinungen auftreten können, liegt oberhalb von 150 bis 160 ng/ml. Jedoch spielen für die Toxizität von Vitamin D verschiedene Faktoren eine Rolle, auf die ich hier nicht gesondert eingehen kann. Das ist ein eigenes Themengebiet für sich.

**Wie schnell baut sich denn ein Vitamin D-Spiegel ab?**

Die Verlustrate beträgt nach moderner Forschung 0,83 Prozent am Tag. Wenn wir von einem normalen Spiegel ausgehen, liegt die Halbwertszeit bei 60 Tagen. Das heißt, jemand mit einem guten Wert, der 60 Tage lang kein Sonnenbad nimmt und auch durch die Nahrung kein Vitamin D aufnimmt, hat sein Vitamin D nach Ablauf dieser Zeit halbiert, folglich nach 120 Tagen geviertelt. Gerade in der dunkleren Jahreszeit ist es dringend erforderlich,

dass Vitamin D zugeführt wird, um das Immunsystem zu stärken und Infektionen vorzubeugen. Die höchste Rate an Influenza-Fällen liegt traditionell in der Zeit von Januar bis März. Eben, weil dann der gesunde Vitamin D-Gehalt, den wir im Sommer über die Sonneinstrahlung aufgebaut haben, verbraucht ist und der Organismus anfälliger für Krankheitserreger wird.

**Reicht das Vitamin D allein aus, um den Körper sozusagen „winterfest“ zu machen?**

Leider nicht. Denn es gibt bei der ganzen Sache noch einen wichtigen Faktor, über den wir noch gar nicht gesprochen haben: Dazu müssen wir kurz erläutern, wie Vitamin D im Körper funktioniert. Es sorgt nämlich dafür, dass Kalzium im Körper resorbiert wird. Kalzium ist wichtig für den Knochenaufbau usw. In unserer Gesellschaft liegt eher eine Überversorgung mit diesem Mineralstoff vor. Dennoch haben viele Menschen Osteoporose. Wie kann das sein? Das Kalzium im Blut muss auch in die Knochen gelangen, um sie stärker machen zu können. Für diesen Prozess ist ein anderes Vitamin sehr wichtig, nämlich das Vitamin K2, genauer K2 MK7. Zusätzlich hilft dieses dabei, Plaque-Einlagerungen in den Arterien aufzulösen.

Wenn lediglich Vitamin supplementiert wird ohne Zugabe von K2 MK7, dann lagert sich das Kalzium im Körper ab und kann dort Schaden anrichten. Wie immer in der Medizin liegen Nutzen und Schaden nah beieinander.

**Woher bekomme ich Vitamin K2 MK7?**

Vitamin K2 MK7 findet sich beispielsweise im Sauerkraut oder Käse, aber auch im sogenannten Nattō, einem fermentierten Lebensmittel aus Sojabohnen, das insbesondere in Fernost bekannt und beliebt ist. Wenn ich Vitamin D supplementiere, dann sollte Vitamin K2 MK7 immer dabei sein. Die durchschnittliche empfohlene Dosis liegt bei 100 bis 200 µg (Mikrogramm). Nur das Zusammenspiel von Vitamin D und Vitamin K2 MK7 bringt den gewünschten Effekt.

Als Fazit möchte ich drei Dinge mit auf den Weg geben: 1. wenig Stress, um die körpereigene Bildung von Cortison zu verhindern, 2. viel Schlaf, um das Immunsystem zu stärken und 3. Vitamin D.

Allein die Gabe von Vitamin D reicht freilich nicht aus. Mehr noch, bei einer übermäßig hohen Gabe kann es zu toxischen Nebenwirkungen kommen. Um die Wirkungsweise von Vitamin D vollumfänglich zum Gelten zu bringen, brauchen wir Vitamin K2 MK7 zur Unterstützung. Und natürlich eine insgesamt gesunde Lebensweise. Wenn allein die Hälfte der Menschen in Deutschland einen Mangel an Vitamin D aufweist, ist dies ein Punkt, an dem ich sage: Lasst uns doch damit beginnen!

Wie wir über unsere Ernährung für einen ausreichend hohen Spiegel an Vitamin D sorgen können, besprechen wir dann beim nächsten Mal.

**Herr Prof. Dr. Polzar, vielen Dank für das Gespräch!**

**Kontakt:**  
Prof. Dr. Polzar KKU  
Telefon (06042) 2221

