

🏠 | News | Ausland | Vitamin-D-Mangel führt laut Studien zu schwerem Covid-Verlauf

Uni-Professorin & Studien empfehlen den Nährstoff gegen Corona

Unscheinbares Vitamin D soll im Kampf gegen Covid helfen

🕒 30.10.2020, 15:01 Uhr

Immer mehr Studien bestätigen, dass Vitamin-D-Mangel mit schwerem Covid-19-Verlauf in Zusammenhang stehen könnte. Hilft das unscheinbare Vitamin im Kampf gegen Corona? Eine Professorin am Unispital Zürich kann nicht genug betonen, wie wichtig das Vitamin ist.

✍️ Daniel Kestenholz



📺 1/9 Vitamin D – unscheinbares Wundermittel im Kampf gegen Corona?

📺 2/9 Viele Schweizer leiden an

Studien zeigen, dass bei schweren Verläufen von Sars-CoV-2 häufig auch ein Vitamin-D-Mangel diagnostiziert wird. Das Vitamin spielt bei fast allen Prozessen in unserem Körper eine Rolle und erfüllt wichtige Funktionen. Offenbar soll es auch im Kampf gegen Corona helfen.

Die Medizinerin Heike Bischoff-Ferrari (52) vom Universitätsspital Zürich forscht seit zwanzig Jahren zu Vitamin D. Unlängst hat sie **im BLICK gewarnt, dass die Schweizer Bevölkerung unterversorgt mit wichtigen Nährstoffen sei, die das körpereigene Immunsystem unterstützen**. Die Medizinerin empfiehlt, gegen Corona Vitamin D zu nehmen – eine Empfehlung, die durch eine Reihe von neuen Studien belegt wird.

Das Vitamin genießt eine Sonderstellung unter Vitaminen. Es kann vom Körper in den Nieren selber gebildet werden – etwa durch Sonnenlichtbestrahlung der Haut. Schätzungen zufolge leidet im Winter rund die Hälfte der Bevölkerung in nördlichen Breitengraden an Vitamin-D-Mangel. Forscher erklären sich die im Sommer gesunkene Todesfallrate unter anderem mit höheren Vitamin-D-Spiegeln als in den Wintermonaten. Längerfristig kann der Mangel zu Osteoporose führen, anfälliger für Entzündungen machen – und offenbar auch schwerwiegendere Covid-19-Krankheitsverläufe auslösen.

📺 **Neue Covid-Keule gefordert: Bevölkerung soll Vitamin-Cocktail à la Trump nehmen** (01:01)

Vitamin D beeinflusst Covid-19-Verlauf

Eine im **«Journal of Medical Virology»** publizierte US-Studie hat Untersuchungen an fast 1400 Patienten ausgewertet. Personen mit schlimmerem Covid-Krankheitsverlauf wiesen bedeutend niedrigere Vitamin-D-Spiegel auf als jene mit guter Prognose. Die Forscher betonten dabei, dass auch Risikofaktoren wie Übergewicht, Diabetes sowie Alter eine Rolle spielen, die häufig mit einem geringen Vitamin-D-Gehalt im Blut einhergehen.

Zahlreiche weitere Studien stellen eine Verbindung zwischen Mangel an dem «Sonnenvitamin», bestimmten Vorerkrankungen und schwerem Corona-Verlauf her. Ein **Forschungsteam von der Universität Cantabria** im spanischen Santander zeigt, dass über 80 Prozent von behandelten

Patienten einen Vitamin-D-Mangel aufwiesen. «Vitamin-D-Gaben könnten sich positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken», unterstreicht Studienautor Jose Hernandez.

Auch die spanische **Universität Córdoba** hat einen direkten Zusammenhang des Vitamin-D-Spiegels mit Covid-19 nachgewiesen. Aus einer Gruppe von 76 im Spital behandelten Covid-Patienten erhielten 50 zufällig ausgewählte Personen zusätzlich zur Standardtherapie das Vitamin-D-Stoffwechselprodukt Calcifediol, das im Körper zum aktiven Vitamin umgebaut wird. Von den mit Calcifediol behandelten Personen musste nur eine auf die Intensivstation und wurde später wieder entlassen. In der anderen Gruppe mussten 13 Patienten intensiv behandelt werden. Zwei von ihnen verstarben.

«Sonnenvitamin» auch Grundnahrungsmitteln begeben?

Von einem Wundermittel im Kampf gegen die neuartige Lungenseuche wollen Mediziner noch nicht sprechen. Der Vitamin-D-Spiegel gilt eher als gutes Mass dafür, wie krank oder eben gesund jemand ist. Doch vorbeugen ist besser als heilen. Professorin Heike Bischoff-Ferrari vom Unispital Zürich schlägt vor, dass das Vitamin wie in Norwegen **einigen Grundnahrungsmitteln beigegeben** werden soll – wie beim Jod im Salz. So «günstig, einfach und wirksam» sei allgemeine Gesundheitsvorsorge sonst nämlich nicht zu haben.

Ihre Empfehlung: täglich 20 Mikrogramm Vitamin D einnehmen. Diese Menge sei sicher und schade auch Personen nicht, die keinen Vitamin-D-Mangel haben. «Und möglicherweise senkt sie das Risiko», sagt Bischoff-Ferrari in der **«NZZ»**, «an einer schweren Covid-19 zu erkranken.»

Diese Vitamine schützen unseren Körper im Winter vor Infekten

Diese Vitamine helfen im Winter, fit und gesund zu bleiben:

Vitamin D wird unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet und spielt vor allem in der dunklen Jahreszeit eine zentrale Rolle für die Abwehr von Krankheitserregern. Es ist wichtig für gesunde Knochen und schützt uns vor Atemwegsinfektionen, Autoimmunerkrankungen und gewissen Krebsarten. Zudem zeigt eine neue amerikanische Studie, dass Menschen mit einem Vitamin-D-Mangel eher an Covid-19 erkranken. **Vitamin C** ist ein wichtiges Antioxidans und stärkt unser Immunsystem. Bei bereits bestehenden Infektionen hilft Vitamin C zudem, den Heilungsprozess zu beschleunigen. Gerade im Winter ist auch eine ausreichende **Vitamin-A**-Zufuhr von Vorteil. Es stärkt das Immunsystem und verringert das Risiko von Infektionskrankheiten. Ebenfalls kräftige Immunsystem-Booster sind **Vitamin E** und **Folsäure**. Letzteres gehört zur Gruppe der B-Vitamine und ist wichtig für das Wachstum und die Vermehrung von Zellen, weshalb gerade schwangere Frauen auf Folsäure schwören.

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für die Abwehr von Krankheitserregern.

Das müssen Sie über Vitamin-D-Mangel wissen

Viele leiden im Winter unter Vitamin-D-Mangel. Kein Wunder, nimmt der Mensch das wichtige Vitamin grösstenteils über die Sonnenstrahlen auf.



Ausgewählte Stimmen

★ **Andreas Bertschinger**

30.10.2020, 07:57 Uhr

Die "frische Luft" ist zwar allgemein gesund, hat aber nichts mit Vitamin D zu tun. Von Oktober bis April ist in unseren Breitengraden die Sonneneinstrahlung zu schwach, damit der Körper genug Vitamin D3 bilden kann, selbst wenn man den ganzen Tag nackt draussen herumlaufen würde.

135
 18
 7
 2
 2