

---

Dieser Artikel darf kostenlos nachgedruckt werden, vorausgesetzt, dass 1) ein eindeutiger Hinweis auf den Orthomolekular Medicine News Service erfolgt und 2) sowohl der Link zum kostenlosen OMNS-Abonnement <http://orthomolecular.org/subscribe.html> als auch der Link zum OMNS-Archiv <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> angegeben werden.

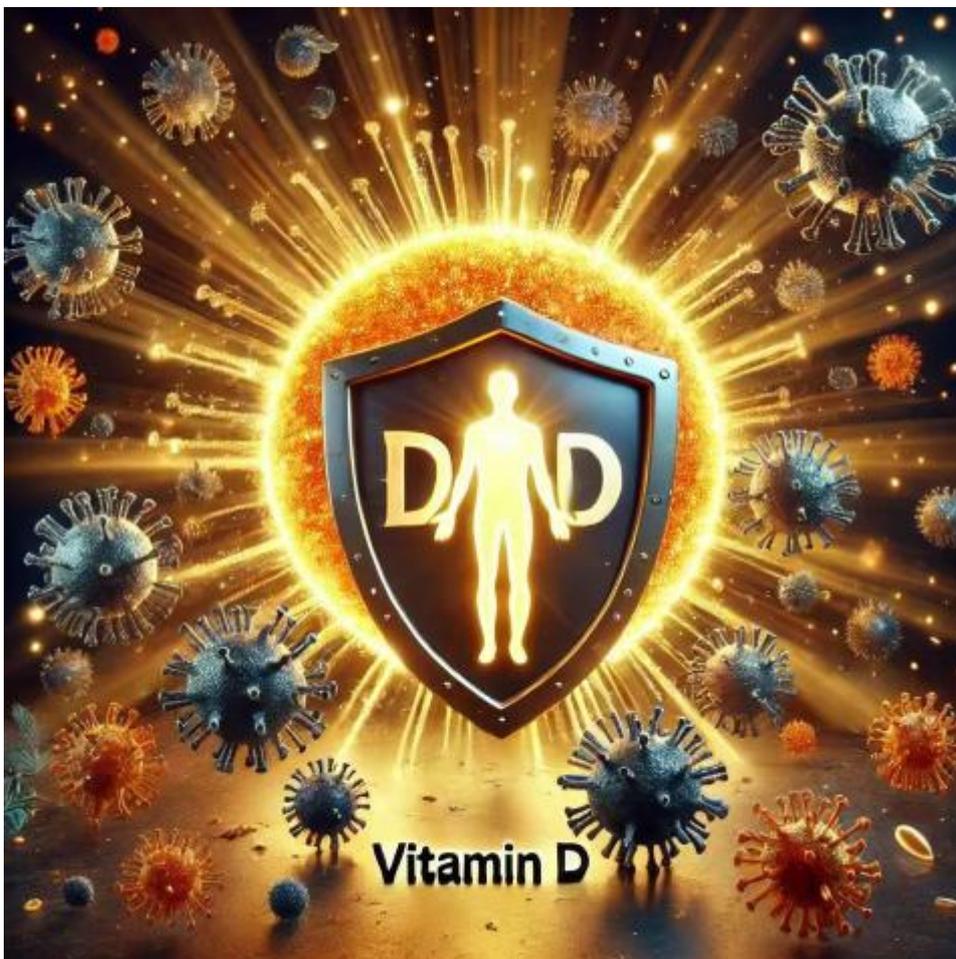
---

**ZUR SOFORTIGEN FREIGABE**

**Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 13. Februar 2025**

## **Vitamin-D-Mangel führt zu Anfälligkeit für Covid-19, Komplikationen und Sterblichkeit**

**Von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.**



### **Einleitung**

Orthomolekulare Medizin setzt optimale Nährstoffdosen zur Erhaltung der Gesundheit und zur Behandlung von Krankheiten ein und hat in den letzten Jahren zunehmend an Aufmerksamkeit gewonnen, insbesondere aufgrund ihrer Rolle bei der Unterstützung der Immungesundheit. Eines der bekanntesten Beispiele ist die Verwendung von **Vitamin D3** zur Stärkung der Immunität, insbesondere im Zusammenhang mit COVID-19. Eine aktuelle Übersicht von **Dr. Sunil Wimalawansa**, einem der Mitglieder unseres Internationalen Expertenforums 2024 zu Vitamin D (1), wertete über 300 klinische Studien aus und kam zu dem Schluss, dass ein kausaler Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und SARS-CoV-2-Anfälligkeit, Komplikationen und Sterblich-

keit (2) besteht.

## Die Wirksamkeit von Vitamin D3 und Calcidiol zur Stärkung der Immunität

Die Studie von Dr. Wimalawansa, die am 6. Februar 2025 in *Nutrients* veröffentlicht wurde, fasste die Ergebnisse von über 300 klinischen Studien zusammen und bestätigte, dass **Vitamin D3** und **Calcidiol** den Schweregrad und das Fortschreiten von COVID-19 sehr wirksam reduzieren. Es wurde festgestellt, dass **diese beiden Formen von Vitamin D das Risiko einer Infektion, von Komplikationen, Krankenhausaufenthalten und Todesfällen um 50 % senken. Wichtig ist, dass diese Nährstoffe alle derzeit verfügbaren, von der FDA zugelassenen COVID-19-Therapien übertreffen, die oft kostspielig sind und nur eine begrenzte Wirksamkeit haben.**

Vitamin D ist bekannt für seine Rolle bei der Regulierung des Immunsystems, da es dem Körper hilft, effektiver auf Infektionen zu reagieren. Im Fall von COVID-19 wurde nachgewiesen, dass Personen mit einem höheren Vitamin-D-Spiegel ein deutlich geringeres Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben. Sowohl Vitamin D3 als auch Calcidiol, hoch bioverfügbare Formen von Vitamin D, gelten als besonders wirksam für die Aufrechterhaltung einer optimalen Immunfunktion.

## Wirtschaftliche Einsparungen und Erschwinglichkeit

Ein weiterer entscheidender Vorteil der **orthomolekularen Immunernährung**, einschließlich Vitamin D3 und Calcidiol, ist die **Kosteneffizienz**. Im Vergleich zu patentierten, von der FDA zugelassenen COVID-19-Therapien sind Vitamin D3 und Calcidiol deutlich günstiger und kosten nur **„Mit 2 USD pro Patient ist eine D3-Supplementierung weitaus günstiger als die Kosten für einen Krankenhausaufenthalt und wirksamer als Standardbehandlungen“** (2). Die wirtschaftliche Belastung durch die Abhängigkeit von teuren pharmazeutischen Behandlungen für weit verbreitete Krankheiten wie COVID-19 kann enorm sein, insbesondere wenn viele dieser Behandlungen nur geringfügig wirksam sind oder eine langfristige Anwendung erfordern.

Vitamin D3 und Calcidiol hingegen sind erschwinglich, weit verbreitet und erfordern nur eine minimale Ergänzung, um eine positive Wirkung zu erzielen, was sie zu einer leichter zugänglichen Option für Einzelpersonen und Gesundheitssysteme macht. Das Einbeziehen dieser kostengünstigen Nährstoffe in die Routineversorgung könnte zu erheblichen **Kosteneinsparungen** bei der Behandlung von Infektionskrankheiten führen und die Gesamtkosten im Gesundheitswesen im Zusammenhang mit Krankenhausaufenthalten und Komplikationen senken.

## Sicherheit und minimale Nebenwirkungen

Ein weiterer großer Vorteil von **Vitamin D3** und **Calcidiol** ist ihr Sicherheitsprofil, insbesondere wenn der Vitamin-D3-Spiegel im Blut zwischen 50 und 100 ng/ml gehalten wird (2-4). Die meisten Menschen erreichen diese Werte mit einer Vitamin-D3-Dosis von 2.000 bis 10.000 IE/Tag (50 bis 250 µg/Tag oder ca. 32 IE/lb [70 IE/kg] Körpergewicht bei einem nicht adipösen Erwachsenen). Die meisten Menschen vertragen diese Dosen gut. Im Gegensatz zu vielen Arzneimitteln, die eine Reihe von Nebenwirkungen haben können – von leichten bis hin zu schweren – haben Vitamin D3 und Calcidiol bei Einnahme in den empfohlenen Mengen im Allgemeinen nur sehr wenige Nebenwirkungen.

Die häufigste Nebenwirkung einer übermäßigen Vitamin-D-Zufuhr ist eine **Hyperkalzämie** (ein erhöhter Kalziumspiegel), die jedoch selten ist und in der Regel nur bei längerfristig hohen Dosen auftritt, die weit über der empfohlenen Tagesdosis liegen. Für die meisten Menschen ist eine Vitamin-D-Ergänzung sicher, und der Körper verfügt über Mechanismen, um die Verwendung zu regulieren. Dadurch sind Vitamin-D-basierte Behandlungen langfristig weitaus sicherer und nachhaltiger als viele andere Medikamente mit umfangreicheren Nebenwirkungen.

## Schlussfolgerung und Aufruf zum Handeln

Die Beweise sind unwiderlegbar: Vitamin D3 und Calcidiol sollten neben anderen essenziellen Vitaminen und Mikronährstoffen Eckpfeiler der Behandlung sein, um die Immunität zu stärken, die

Schwere von Infektionen zu mildern und negative Folgen bei Krankheiten wie COVID-19 und allen künftigen Epidemien oder Pandemien **bekannter oder unbekannter Ursachen** (5) zu verhindern. In über 300 klinischen Studien wurde nachgewiesen, dass Vitamin D Infektionen, Komplikationen, Krankenhausaufenthalte und Todesfälle um etwa 50 % reduzieren kann und damit die derzeit von der FDA zugelassenen COVID-19-Therapien übertrifft.

Angesichts der starken Erfolgsbilanz von Vitamin D3 in Bezug auf Sicherheit, Erschwinglichkeit und Wirksamkeit ist es klar, dass es nicht notwendig ist, auf weitere Studien zu warten. Es ist jetzt an der Zeit, Vitamin D3 und/oder Calcidiol in die klinische Praxis zu integrieren. Die Aufnahme dieser Nährstoffe in klinische Protokolle bietet eine bewährte Lösung, die nicht nur unmittelbare gesundheitliche Probleme angeht, sondern auch langfristige Vorteile bietet, ohne die Nebenwirkungen teurerer, patentierter Behandlungen.

---

Über Dr. Sunil Wimalawansa, M.D., Ph.D.



Dr. Sunil Wimalawansa, M.D., Ph.D., ist ein renommierter Arzt, Wissenschaftler und Experte auf dem Gebiet der Endokrinologie, der insbesondere für seine Arbeit im Bereich Vitamin D und dessen klinische Anwendungen bekannt ist. Er hat mehrere akademische Positionen inne und ist für seine umfangreiche Forschung zur Rolle von Vitamin D bei der Gesundheits- und Krankheitsprävention anerkannt. Dr. Wimalawansa hat zu zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen beigetragen, in denen er das therapeutische Potenzial von Vitamin D bei verschiedenen Erkrankungen, darunter Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, untersucht. In seiner Arbeit betont er die Bedeutung optimaler Vitamin-D-Spiegel für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden und setzt sich für breitere Initiativen im Bereich der öffentlichen Gesundheit in Bezug auf Vitamin-D-Mangel ein. Neben seiner klinischen und wissenschaftlichen Expertise engagiert er sich auch in der Bildung, hält Vorträge auf internationalen Konferenzen und verfasst Bücher zum Thema Vitamin D und dessen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit.

Dr. Wimalawansa ist Mitglied des Redaktionsausschusses des Orthomolecular Medicine News Service (*Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst*).

### Referenzen:

1. 2024 International Virtual Vitamin D Forum & Expert Panel Discussion. Orthomolecular Med News Service. <https://orthomolecular.org/resources/omns/v20n15.shtml>
2. Wimalawansa SJ (2025) Vitamin D Deficiency Meets Hill's Criteria for Causation in SARS-CoV-2 Susceptibility, Complications, and Mortality: A Systematic Review. *Nutrients*, 17:599. <https://doi.org/10.3390/nu17030599>
3. Grant WB, Wimalawansa SJ, Pludowski P, Cheng RZ (2025). Vitamin D: Evidence-Based Health Benefits and Recommendations for Population Guidelines. *Nutrients*. 17(2):277. <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/2/277>

4. Cheng RZ (2025) Summary of "Vitamin D: Evidence-Based Health Benefits and Recommendations for Population Guidelines". Orthomolecular Med News Service. <https://orthomolecular.org/resources/omns/v21n04.shtml>

5. Cheng RZ (2025) Orthomolecular Nutrition Immunity: A Holistic Alternative to Vaccines Against Infections. Orthomolecular Nutrition Immunity: A Holistic Alternative to Vaccines Against Infections. <https://orthomolecular.org/resources/omns/v21n05.shtml>

6. Cheng RZ (2020) Protected Group Immunity, Not a Vaccine, is the Way to Stop the COVID-19 Pandemic. <https://www.orthomolecular.org/resources/omns/v16n27.shtml>

---

### **Orthomolekulare Medizin**

Orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

### **Redaktioneller Prüfungsausschuss:**

Bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach !

*(übersetzt mit DeepL.com, v21n09, GD)*