

Von Sonja Krause

Im Wunschdenken, die eine einfache Lösung für die große Pandemie zu finden, werden auch Vitamine und Nährstoffe als „Wundermittel“ gehandelt – Vitamin D ist nur eines davon. Gerade in Zeiten einer Pandemie ist bei überschwänglichen Heilsversprechungen höchste Vorsicht angebracht, doch es gibt gute Argumente dafür, die Rolle von Vitamin D im Zusammenhang mit Covid-19 zu beleuchten.

„Aussagekräftige Studien dazu, ob ein Mangel an Vitamin D einen kausalen Einfluss auf die Schwere einer Covid-19-Erkrankung hat, haben wir nicht“, stellt Stefan Pilz, Endokrinologe an der Med Uni Graz, klar. Was es jedoch gibt, sind Hinweise und biologische Hypothesen. So zeigt sich zum Beispiel, dass Menschen mit dunklerer Hautfarbe in Großbritannien oder den USA häufiger schwer erkranken – neben sozialökonomischen Unterschieden könnte das auch daran liegen, dass Menschen mit dunklerer Haut eher zu einem Mangel an Vitamin D neigen. Dass die Pandemie auf der Nordhalbkugel ihren Höhepunkt zu einer Jahreszeit erreichte, in der die Vitamin-D-Spiegel am tiefsten sind, wird ebenso ins Treffen geführt wie der Fakt, dass Übergewicht ein besonders großer Risikofaktor ist – und Übergewichtige häufig einen Vitamin-D-Mangel haben. „Vitamin D wird im Fettgewebe eingelagert und steht bei übergewichtigen Menschen weniger zur Verfügung“, erklärt Pilz.

Nun sind das Hypothesen, einen tatsächlichen Zusammenhang können nur wissenschaftliche Studien belegen – davon

## Welche Rolle spielt Vitamin D bei Covid-19?

Ob ein Mangel des „Sonnenhormons“ zu einem schwereren Verlauf führt, ist unklar. Doch: Mit gut gefüllten Vitamin-D-Speichern ist der Körper im Kampf gegen Infektionen besser aufgestellt.

sind laut Karin Amrein, Stoffwechselexpertin in Graz, einige begonnen worden, sie selbst leitet die internationale Vitdalize-Studie zur Auswirkung von Vitamin D bei Intensivpatienten.



**Karin Amrein,**  
Stoffwechselexpertin

### Was heute schon

belegt ist: Vitamin D kann vor Atemwegsinfekten schützen, das habe eine große Metaanalyse aus dem Jahr 2017 gezeigt, sagt Pilz. „Tägliche geringe Dosen von Vitamin D, die vor-

sorglich eingenommen wurden, konnten vor Infekten der Atemwege schützen – der Nutzen war bei jenen Menschen am größten, die einen schweren Vitamin-D-Mangel hatten.“ Der Hintergrund: Vitamin D spiele

eine wichtige Rolle im Immunsystem, die Immunzellen im Körper seien ein Zielorgan für das Vitamin D und mit Rezeptoren dafür ausgestattet.



**Stefan Pilz,**  
Endokrinologe,  
Med Uni Graz

Was jedenfalls keine positiven Effekte bringt, aber immer wieder von dubiosen Quellen propagiert wird: extrem hohe Dosen Vitamin D einzunehmen. Um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen, empfiehlt Pilz 800 Einheiten täglich. Damit könne man den schweren Mangel verhindern, laufe aber nicht Gefahr, überzudosieren, denn der Körper könne bei gefüllten Speichern das überschüssige Vitamin D abbauen. „Diese Selbstregulation hat aber Grenzen, extrem hohe

# 800

Einheiten täglich können einen Vitamin-D-Mangel verhindern. Eine Metaanalyse hat gezeigt, dass solche moderaten täglichen Dosen vor Atemwegsinfekten schützen.

Dosen kann der Körper nicht ausgleichen“, sagt Pilz – und spielt auf kursierende Empfehlungen von 100.000 Einheiten und mehr an. Eine Überdosis kann Folgen haben: So könne die Niere schwer geschädigt werden, sagt Amrein.

In Großbritannien haben Gesundheitsbehörden nun empfohlen, dass die Bevölkerung auch im Sommer und Herbst