

# Stiftung Warentest warnt vor Vitamin D

Die Experten der Stiftung Warentest - und viele Mainstreammedien - warnen regelmässig vor einer Nahrungsergänzung mit Vitamin D. Wir schauen uns die Argumente an.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 12. August 2019

Stand: 17. October 2019

## Vitamin D: Stiftung Warentest warnt

Vitamin D ist das sog. Sonnenvitamin, das vom menschlichen Organismus mit Hilfe der Sonneneinstrahlung (UVB-Strahlung) eigenständig in der Haut gebildet werden kann - und zwar bis zu 10.000 IE Vitamin D pro Tag oder mehr. Über die Ernährung lässt sich der Vitamin-D-Spiegel nicht vollständig decken. Dazu müsste man sehr viel Fisch oder Innereien essen. Folglich bevorzugen viele Menschen eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D.

Im Frühjahr 2018 veröffentlichte die Stiftung Warentest jedoch eine Warnung vor Vitamin-D-Präparaten - wieder einmal. Denn im April 2016 hatte sie bereits eindringlich von Vitamin-D-Präparaten abgeraten. Man nehme damit zu hohe Dosen zu sich, wobei „hohe Dosen“ 1.000 bis 2.000 IE pro Tag entsprachen - und damit Dosen, die neueren Erkenntnissen zufolge bei einem tatsächlichen Mangel oft nicht einmal ausreichen würden, um diesen Mangel überhaupt beheben zu können.

Schlimmer noch: Mehr als 800 IE sollten Vitamin-D-Präparate nicht enthalten dürfen, so wurde damals die Empfehlung des Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit BVL sowie des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte BfArM zitiert. 800 IE jedoch sind gar so wenig, dass man sich die Einnahme eigentlich fast schon sparen kann.

# Niedrige Vitamin-D-Werte seien nicht behandlungsbedürftig

In der Veröffentlichung vom April 2018 war nun zu lesen, dass ein Vitamin-D-Blutwert von 50 nmol/l empfehlenswert sei, was 20 ng/ml entspricht. 60 Prozent der Deutschen erreichten diesen Wert nun zwar nicht, so die Stiftung-Warentest-Experten, doch seien entsprechend niedrigere Werte noch lange nicht gleichbedeutend mit einem „behandlungsbedürftigen Mangel“.

Offiziell leidet man an einem Vitaminmangel erst dann, wenn man entsprechende Symptome entwickelt. Bei Vitamin D entwickle man Mangelsymptome bei Werten von unter 12,5 nmol/l (= 5 ng/ml). Dann nämlich erkrankte man an Knochenleiden wie Osteomalazie und Rachitis - so Stiftung Warentest, die übrigens immer nur das schreibt, was man auch auf der Seite des Robert-Koch-Instituts findet, so dass fraglich ist, ob es überhaupt eigene „Experten“ gibt.

## Prävention für Stiftung Warentest ein Fremdwort?

Jetzt also - wenn man schwer krank ist - darf man offenbar auch Präparate einnehmen. Prävention scheint somit bei manchen Institutionen noch ein Fremdwort zu sein. Zwar gibt man dann noch zu, dass auch „bei etwas höheren Werten als den angegebenen 12,5 nmol/l häufig (!) eine ungünstige Wirkung auf die Knochengesundheit nachweisbar ist“, doch scheint dies die Stiftung Warentest nicht sonderlich zu beunruhigen und schon gar nicht zu einer präventiven Vitamin-D-Einnahmeempfehlung zu veranlassen.

Eigentlich könnten wir den Artikel an dieser Stelle beenden, denn natürlich kann es für Stiftung Warentest und ihre Experten keinen Mangel geben, wenn dort extreme Tiefstwerte noch als gesund und „nicht behandlungsbedürftig“ bezeichnet werden. Jemandem erst dann Vitamin D zu geben, wenn er Mangelsymptome entwickelt, grenzt schon fast an vorsätzlicher Körperverletzung. Selbst ganz offiziell gelten bereits Werte von 10 ng/ml als Mangelzustände.

Ja, nicht einmal Werte von 20 ng/ml reichen aus, um die Knochengesundheit zu erhalten, so renommierte Professoren, wie Prof. Dr. med. Michael Amling, Institut für Osteologie und Biomechanik, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Prof. Dr. med. Franz Jakob, Orthopädisches Zentrum für Muskuloskelettale Forschung, Universität Würzburg, Orthopädische Klinik und Prof. Dr. med. Lorenz Hofbauer, Leiter Bereich Endokrinologie, Medizinische Klinik III, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus, Dresden (Ärzteblatt, 2011).

## Vitamin D schade mehr, als dass es nutze

Stiftung Warentest nennt zur Untermauerung ihrer Vitamin-D-Warnung eine Studie von 2016 (Universitätsspital Zürich), derzufolge die einjährige Einnahme von Vitamin D alte Menschen nicht vor Stürzen schützen konnte, ja, jene, die nach der Vitamin-D-Einnahme die höchsten Werte erreichten, hatten auch ein höheres Sturzrisiko. Vitamin D wurde in dieser Untersuchung den Teilnehmern verabreicht, weil es u. a. wichtig ist für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Allerdings kann es gerade bei älteren Menschen bis zu zwei Jahren dauern, bis sich manche Massnahmen auf die Knochengesundheit auswirken, man also Ergebnisse nach nur einem Jahr noch nicht als endgültig betrachten kann.

Auch gab es keine Placebogruppe, die hätte zeigen können, wie es den Menschen ganz ohne Vitamin-D-Gabe ergangen wäre. Vielleicht war überdies die Dosis auch nicht hoch genug.

Weitere Kritiken umfassen den Hinweis, dass die Teilnehmer in der Gruppe mit den häufigeren Stürzen auch an Sarkopenie (Muskelschwund) litten und daher schon allein aus diesem Grund ein höheres Sturzrisiko hatten.

## Allein Vitamin D kann keine Wunder bewirken!

In der genannten Studie erhielten die Probanden ausschliesslich Vitamin D. Alle anderen Vitalstoffe (u. a. Magnesium und Vitamin K2 oder auch Silicium, Zink, Kalium und Vitamin C), die für einen ordnungsgemässen Knochen- und Muskelstoffwechsel erforderlich sind, wurden nicht gegeben bzw. überprüft. Leiden Patienten jedoch beispielsweise an einem Magnesiummangel, dann wirkt Vitamin D nicht.

Man darf von der Supplementierung eines einzigen Vitalstoffes keine Wunder erwarten, auch nicht von Vitamin D. Daher wird bei einer ganzheitlichen Vorgehensweise jeder Aspekt berücksichtigt – sowohl die Optimierung der Vitalstoffversorgung als auch andere Massnahmen, wie z. B. ein Balancetraining, Muskelaufbau, gesunde Ernährung, Zustand der Darmflora etc. Auch sollten gerade ältere Menschen regelmässig auf ihr Seh- und Hörvermögen hin untersucht werden, da eingeschränkte Funktionen in diesen Bereichen sehr oft zu Stürzen führen. Genauso muss beachtet werden, dass viele ältere Menschen die unterschiedlichsten Medikamente nehmen, wovon etliche zu Schwindel oder ähnlichen Sturzrisiken beitragen können.

Wer also scheuklappenmässig nur auf Vitamin D schaut, wird Menschen weder helfen noch richtig beraten können und auch keine realistischen Studienergebnisse erzielen.

## Andere Studien zeigen Wirkung

Dr. David B. Reuben, Chefarzt der Geriatrie an der *David Geffen School of Medicine* in Los Angeles macht ausserdem auf die bisher grösste randomisierte Studie aufmerksam, in der sich durchaus eine präventive Wirkung einer Vitamin-D-Einnahme gezeigt hatte. In dieser Untersuchung war es zu einer Reduktion der Hüftfrakturen um 29 Prozent gekommen, wobei man hier darauf geachtet hatte, nur jene Teilnehmer in die Analyse miteinzubeziehen, die sich auch tatsächlich an die Angaben gehalten und konsequent supplementiert hatten.

# Vitamin D schütze nicht vor chronischen Erkrankungen

Auch – so Stiftung Warentest – könne Vitamin D vermutlich nicht vor chronischen Erkrankungen wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes Typ 2 schützen, wobei eine Stellungnahme der *Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie* aus dem Jahr 2012 zitiert wird.

Zwar wusste man auch von einer Studie aus 2013, derzufolge die Vitamin-D-Versorgung in einem engen Zusammenhang mit der Allgemeingesundheit steht (je besser man mit Vitamin D versorgt ist, umso besser der Gesundheitszustand), doch handle es sich hierbei ja „nur um Beobachtungsstudien“ – und diese lieferten bekanntlich keine Antwort darauf, ob der Vitamin-D-Mangel nun die Ursache oder die Folge der jeweiligen Krankheiten sei.

## Ist Vitamin-D-Mangel die Ursache oder die Folge von chronischen Erkrankungen?

Vitamin-D-Mangel kann also die Ursache oder die Folge von chronischen Erkrankungen sein. Das bedeutet, die Chancen, dass der Mangel die Ursache (bzw. eine Mitursache) ist, liegen bei 50 Prozent, was ausserordentlich viel ist. Warum – um alles in der Welt – sollte man noch Jahrzehnte abwarten, bis die Frage (ob Ursache oder Folge) definitiv geklärt sein wird? Warum nicht schon heute die Optimierung des Vitamin-D-Spiegels in jedwede Therapie miteinbeziehen? Zumal selbst Stiftung Warentest schreibt, dass eine „Vergiftung“ mit Vitamin D selten sei.

Darüber hinaus sollte – wie schon oben angedeutet – bedacht werden, dass der Mangel eines einzelnen Vitamins selten die alleinige Ursache einer Erkrankung ist. Gerade chronische Krankheiten sind stets das Ergebnis mehrerer Faktoren gleichzeitig. Es wird also gar nicht möglich sein zu beweisen, dass allein ein Vitamin-D-Mangel diese oder jene Krankheit verursacht. Der Mangel wird immer „nur“ eine Mitursache sein.

## Studien: Vitamin-D-Einnahme bessert Beschwerden und lindert Krankheiten

Viel wichtiger wäre ausserdem die Frage, ob bei vorliegendem Mangel eine Vitamin-D-Einnahme Beschwerden bessern kann. Und genau das ist der Fall. Wir haben auf unserer Seite bereits verschiedene Studien vorgestellt, in denen sich zeigte, dass die Nahrungsergänzung mit Vitamin D die unterschiedlichsten Krankheiten bessern konnte. Nachfolgend eine Auswahl:

- **PCOS:** Die Vitamin-D-Einnahme konnte bei Frauen mit PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom) die Beschwerden bessern. Es zeigte sich in dieser Studie, dass die zusätzliche Gabe von Vitamin D die Eizellenreifung förderte und den Menstruationszyklus besser regulierte als die übliche Therapie mit Metformin allein.
- **Erkältungen:** In weiteren Untersuchungen zeigte sich, dass die Einnahme von Vitamin D das Immunsystem so beeinflussen konnte, dass die Teilnehmer dreimal besser vor Erkältungen geschützt waren als die Placebogruppe.
- **Fibromyalgie:** Eine Studie von 2014 widmete sich der Einnahme von Vitamin D bei Fibromyalgie. Das Vitamin konnte hier die chronischen Schmerzen lindern, was in der Placebogruppe nicht der Fall war.
- **Polyneuropathie:** Auch bei einer Polyneuropathie (Nervenleiden in Armen und Beinen) konnte die Gabe von Vitamin D die Beschwerden bessern.
- **Multiple Sklerose:** Bei Multipler Sklerose scheint Vitamin D weiteren Schüben vorbeugen zu können, allerdings wären hier die offiziell „erlaubten“ Dosen nicht wirksamer als ein Tropfen Wasser auf einem heißen Stein. Denn in den entsprechenden Studien wurden den Patienten im Durchschnitt täglich 14.000 IE Vitamin D gegeben – ohne dass sich Nebenwirkungen gezeigt hätten.
- **Autismus:** In einem Fallbericht besserten sich selbst die Autismus-Symptome eines Jungen dramatisch, nachdem er Vitamin D erhalten hatte.
- **Testosteronspiegel:** In einer weiteren Studie zeigte sich, dass eine einjährige Gabe von Vitamin D die Spermienqualität, den Testosteronspiegel und somit die Fruchtbarkeit beim Mann erhöhte.
- **Fruchtbarkeit:** Auch die weibliche Fruchtbarkeit erfordert stets einen gesunden Vitamin-D-Spiegel, berichteten Forscher der Universität in Graz.
- **Herz-Kreislauf-System:** Im Dezember 2017 ergab eine Studie, dass sich die Gesundheit der Blutgefäße nach viermonatiger Vitamin-D-Einnahme deutlich besserte. Allerdings nur dann, wenn man 2.000 bis 4.000 IE Vitamin D pro Tag einnimmt, was offiziell Dosen entspricht, vor denen eindringlich gewarnt wird. Jene Probanden, die nur 600 IE Vitamin D erhielten und sich somit brav an die offiziellen Empfehlungen hielten, erlebten genauso wie die Probanden, die gar kein Vitamin D einnahmen, eine Verschlechterung ihrer Blutgefäßgesundheit.
- **Krebs:** In einer weiteren Untersuchung zeigte sich, dass Vitamin D (ebenfalls 4.000 IE pro Tag) bei Prostatakrebspatienten dafür sorgte, dass sich die Tumore zurückbildeten. In der Placebogruppe (ohne Vitamin D) waren die Tumore weiter gewachsen.

Hinweise dafür, dass Vitamin D sogar bei bereits bestehenden Erkrankungen den Gesundheitszustand verbessern kann, sind somit bereits vorhanden. Berücksichtigt man bei der Vitamin-D-Einnahme ferner einige Regeln, sind Nebenwirkungen so gut wie ausgeschlossen (siehe Link am Ende des Artikels).

## Stiftung Warentest: Aufenthalte im Freien genügen zur Deckung des Vitamin-D-Bedarfs

Es gibt somit keinen vernünftigen Grund, vor Vitamin-D-Präparaten zu warnen. Stiftung Warentest hingegen ist der Meinung, dass Aufenthalte im Freien ausreichen, um genügend Vitamin D zu bilden, auch im Winter.

Wenn wir uns die niedrigen Vitamin-D-Spiegel in Erinnerung rufen, die von den „Experten“ der Stiftung Warentest noch als einwandfrei und als nicht behandlungsbedürftig betrachtet werden, dann ist es auch tatsächlich nicht schwer, diese Werte zu erreichen. Man braucht im Grunde gar nichts tun - und schon hat man einen Mangel, der offiziell aber als wunderbar und gesund gilt.

### Richtiges Sonnenbaden will gelernt sein...

Die Anleitung der Stiftung Warentest, wie man nun mit Sonnenbädern ausreichend Vitamin D tanken kann, ist überdies so kompliziert, dass man im Anschluss überhaupt nicht mehr weiss, was man tun soll. Zunächst heisst es, 20 bis 30 Minuten in der Sonne wären pro Tag ausreichend. Schon allein diese Aussage ist ignorant, wenn man sich die Wetterlage in Mitteleuropa sowie den Tagesablauf vieler Menschen ansieht (ganztägig berufstätig).

Dann jedoch wird es erst so richtig schwierig. Man soll nämlich nur die Hälfte der Zeit, in der man sonst ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde, in der Sonne bleiben. Das aber - so gibt man dann auch zu - sei schwer einzuschätzen. Bleibe man aber zu lange in der Sonne, steige das Hautkrebsrisiko. Und zwar nicht erst, wenn man einen Sonnenbrand bekommen habe. Selbst „kleine Dosen UV-Licht, schon weit vor dem Auftreten von Sonnenbrand, könnten die Erbsubstanz schädigen und so in der Summe Hautkrebs fördern.“

### Sonnenschutz wichtiger als Vitamin D - so Stiftung Warentest

Also wird zu Sonnenschutzmitteln geraten, auf die man keinesfalls der Vitamin-D-Produktion wegen verzichten solle. Dann verweist man auf den hauseigenen Sonnenschutzmittel-Test, wo u. a. Kindersonnenschutzmittel empfohlen werden, die bedenkliche Sonnenschutzfilter wie z. B. Octocrylene enthalten. Diese Chemikalien können in den Körper eindringen und sich dort ablagern.

### Viel Fisch essen, wird empfohlen - trotz Überfischung und ökologischer Nachteile

Da manche Lebensmittel gewisse Vitamin-D-Mengen enthalten, heisst es oft, die Ernährung könne bis zu 20 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs decken. Besonders fetter Seefisch ist Vitamin-D-reich. Daher solle er - so viele vermeintliche Experten und natürlich auch die der Stiftung Warentest - ein- bis zweimal die Woche auf dem Speiseplan stehen.

Ein solcher Tipp kann jedoch angesichts der heutigen Überfischung der Meere und umweltschädlichen Fischzucht nicht mehr guten Gewissens gegeben werden und zeugt auch hier von einer gewissen Ignoranz der entsprechenden Problematik gegenüber. Gerade zu den fettreichen Fischarten gehören Hering, Lachs, Aal und Sardine, die allesamt auf der roten Liste des Greenpeace-Fischratgebers stehen, was bedeutet, dass diese Fischarten selten nachhaltig gefangen bzw. gezüchtet werden.

## Stiftung Warentest: Vitamin D nur einnehmen, wenn es der Arzt erlaubt

Letztendlich wird geraten, Vitamin-D-Präparate nicht auf Verdacht einzunehmen – eine Meinung, die wir teilen, da man erst dann die richtige Dosis für sich herausfinden kann, sobald man seinen aktuellen Vitamin-D-Spiegel kennt. Auf den Arzt ist hierbei jedoch erfahrungsgemäss selten Verlass (Ausnahmen bestätigen die Regel).

Entweder er verordnet das Vitamin D umgehend ohne jeden Test und somit auch nicht in der individuell richtigen Dosis oder aber der Patient muss den Test aus eigener Tasche bezahlen, weil der Arzt keinen medizinischen Grund dafür erkennt. Die dritte Variante ist nach wie vor die häufigste: Der Arzt wehrt sich mit Händen und Füßen, einen Test durchzuführen, meist weil er vom mediengemachten „Vitamin-D-Hype“ genervt ist. Auch dann, wenn der Patient den Test selbst bezahlen will, ist es oft schwierig, den Arzt zu überzeugen.

Glücklicherweise kann man den Vitamin-D-Test auch in Eigenregie durchführen. Aber auch Heilpraktiker können den Vitamin-D-Spiegel bestimmen lassen.

Worauf man bei der richtigen Einnahme von Vitamin D achten kann, um im Vorfeld Nebenwirkungen oder auch eine mangelnde Wirkung auszuschliessen, lesen Sie in unserem Artikel über die richtige Einnahme von Vitamin D.

## Quellen

- Stiftung Warentest, Vitamin D: Was bringen hoch dosierte Präparate? 05.04.2016
- Stellungnahme der Gemeinsamen Expertenkommission BVL/BfArM, Bewertung von Vitamin-D-haltigen Produkten, Januar 2016
- Stiftung Warentest, Vitamin D: Sonne pur oder Sonnencreme, 27.04.2018
- Amling M et al., Vitamin D: Mangel ist nicht selten, Dtsch Arztebl 2011; 108(18): A-1014
- Bischoff-Ferrari HA et al., Monthly High-Dose Vitamin D Treatment for the Prevention of Functional Decline, A Randomized Clinical Trial, Februar 2016
- David B. Reuben, New Prevention Guidelines for Falls and Fractures Looking Beyond the Letters, JAMA Network, April 2018
- Hill TR et al., The role of vitamin D in maintaining bone health in older people, April 2017, Musculoskeletal Disease
- Kennel KA et al., Vitamin D Deficiency in Adults: When to Test and How to Treat, Mayo Clinic Proceedings, August 2010, Autier Ph et al., Vitamin D status and ill health: a systematic review, The Lancet, Dezember 2013
- Stiftung Warentest, Testergebnisse Sonnenschutzmittel für Kinder, 07/2014, Nivea: Sun Kids pflegende Sonnenmilch
- Cangussu LM et al., Effect of isolated vitamin D supplementation on the rate of falls and postural balance in postmenopausal women fallers: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial, Menopause, März 2016
- RKI, Antworten des Robert Koch-Instituts auf häufig gestellte Fragen zu Vitamin D, Stand 27.6.2014

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/stiftung-warentest-warnt-vor-vitamin-d.html>