

## Die Bedeutung von Vitamin D in der Infektabwehr

Es ist allgemein bekannt, dass Vitamin D notwendig ist für den Calciumhaushalt und die Stabilität der Knochen. Viel weniger bekannt dürfte sein, dass Vitamin D auch notwendig ist für eine stabile Infektabwehr. Vitamin D wird unter Sonneneinstrahlung in der Haut produziert. Naturgemäß erhält die Haut aber in den Wintermonaten zu wenig Sonne, um diese Funktion zu erfüllen (die Sonne steht viel flacher, die Haut ist mehr von Kleidern bedeckt und viele von uns sind regelrechte „Stubenhocker“).

Deshalb macht es Sinn, besonders jetzt in Zeiten von „Corona“, Vitamin D einzunehmen. Ein drastisches Beispiel für den Nutzen dieser Maßnahme ist u.a. „das Wunder von Elgg“:

*In einem Altersheim in der Schweiz waren von 56 erkrankten Bewohnern 25 hochbetagt (76 – 90 Jahre). Keiner wurde schwer krank, alle überstanden die Krankheit ohne Probleme. Der Hausarzt hatte allen Vitamin D verabreicht.* Es wurden dazu auch Studien gemacht, z.B. im Universitätsklinikum Heidelberg „*Vitamin D Deficiency and Outcome of COVID-19 Patients*“.

Eine uns persönlich bekannte Ärztin auf Covid-19- Intensivstation ließ deshalb bei allen Patienten Vit. D bestimmen. Bei **allen** war es zu niedrig! Deshalb werden dort alle mit Vitamin D behandelt.

Für die vorbeugende Behandlung empfiehlt sich die Kombination von Vit D3 mit Vit. K2:

Täglich 2000 Einheiten Vitamin D + 100 Mikrogramm Vit. K2. Es darf auch, besonders am Anfang der Behandlung, etwas mehr sein, da die meisten Menschen bei uns einen Mangel haben und der therapeutische Bereich ziemlich breit ist. Nach 6-8 Wochen lässt man den Vitamin D- Spiegel bestimmen (25-OH-Calciferol im Serum) und entscheidet dann über das weitere Vorgehen. Es gibt zahlreiche preiswerte Kombinationspräparate, die sich eignen.