

Presseinformation

Die SonnenAllianz informiert:

Coronavirus-Abwehr durch Vitamin D möglich

Die SonnenAllianz, ein Projekt der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGIP), informiert umfassend über den präventiven Einfluss des Sonnenhormons Vitamin D auf Coronaviren.

Neuss, August 2021. Selten hat etwas die Welt so sehr bewegt wie die Corona-Pandemie. Nach Monaten des Lockdowns und dem Ende der dritten COVID-19-Welle in Deutschland und Europa, steigen die Fallzahlen nun wieder an allen Orten. Eine Hilfsmöglichkeit, um schweren Verläufen einer COVID-19-Erkrankung vorzubeugen, stellt nun die SonnenAllianz – ein Projekt der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention – vor: Ein ausgeglichener Vitamin-D-Spiegel. Denn dem Sonnenhormon Vitamin D kommt für das Immunsystem eine zentrale Bedeutung zu, kann es doch einen präventiven und therapeutischen positiven Einfluss auf eine Vielzahl von Infektionskrankheiten nehmen. So wurde durch internationale Studien bewiesen, dass Vitamin D die Bildung des körpereigenen Virusblockers Cathelicidine fördert.¹ Cathelicidine wirken beispielsweise gegen Herpes-, Grippe-, HIV- und SARS-Viren, zu denen auch die Coronaviren zählen. Dr. William B. Grant, ein führender Vitamin D-Forscher und Gründer des Sunlight, Nutrition and Health Research Center, San Francisco, publizierte im April 2020 mit seiner Arbeitsgruppe eine Übersichtsarbeit in der international renommierten Fachzeitschrift "Nutrients". Darin werden die Wirkmechanismen von Vitamin D bei Covid-19 und Influenza untersucht und dem Sonnenhormon eine wichtig Funktion gegen die genannten Krankheiten bescheinigt, da es das Immunsystem und Virusblocker aktiviert, dadurch einem Befall vorbeugt und so die Symptome mindestens lindert und den Krankheitsverlauf begünstigt.² Wie sich diese Eigenschaften in der klinischen Praxis auswirken, dokumentierte eine Studie, die im Oktober 2020 am spanischen

¹ Quraishi, S. A., Pascale, G. D., Needleman, J. S., Nakazawa, H., Kaneki, M., Bajwa, E. K., ... Bhan, I. (2015). [Effect of Cholecalciferol Supplementation on Vitamin D Status and Cathelicidin Levels in Sepsis](https://doi.org/10.1097/ccm.0000000000001148). *Critical Care Medicine*, 43(9), 1928–1937. doi: 10.1097/ccm.0000000000001148

² Grant WB, Baggerly CA et al (2020). Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. *Nutrients*, 12(4), 988. [DOI:10.3390/nu12040988](https://doi.org/10.3390/nu12040988)

Presseinformation

Universitätsklinikum in Cordoba durchgeführt wurde. Von 76 Patient:innen, die bei der Aufnahme positiv auf SARS-CoV-2 mittels PCR-Test getestet wurden, bekamen die Hälfte gezielt hohe Dosen an Vitamin D verabreicht. Ergebnis: Nur einer der Patient:innen, die mit Vitamin D versorgt wurden, musste auf die Intensivstation verlegt werden, also nur 2 Prozent. Von den 26 Patient:innen – 50 Prozent –, die nicht mit Vitamin D versorgt wurden, waren es 13. Von den mit Vitamin D behandelten Patient:innen starb keiner, alle wurden ohne Komplikationen entlassen. In der halb so großen Vergleichsgruppe ohne Vitamin D starben dagegen zwei Menschen.³

Eine aktuelle Studie aus dem Juni 2021 unterstreicht zusätzlich auch die Wirkung von Vitamin D in Bezug auf die Genesung von Covid-19 erkrankten Patient:innen: Die Genesungszeit für jene Gruppe, die im Rahmen der Untersuchung die höhere Vitamin D-Dosen verabreicht bekam, reduzierte sich in Bezug auf das Symptom Husten von 9,1 auf 6,2 Tage, also um ca. 32 Prozent. Der für Erkältungskrankheiten übliche Geschmacksverlust kam durch die höhere Vitamin D-Gabe durchschnittlich bereits nach 11,4 anstatt nach 16,9 Tagen wieder zurück.⁴

Corona-Abwehr dank besonnenem Sonnen

Doch wie kann man dafür sorgen, dass der körpereigene Vitamin D-Speicher im Kampf gegen Infektionserkrankungen und Viren stets ausreichend gefüllt ist? Die Vitamin D-Synthese durch moderates Sonnenbaden ist seit jeher die natürlichste Form einer regelrechten Vitamin D-Versorgung. In Deutschland ist von Oktober bis März allerdings keine Vitamin D-Produktion durch die UV-Exposition der Sonne möglich, weil die Sonneneinstrahlung zu flach in die Erdatmosphäre eintritt. Und auch in den restlichen Monaten kann Vitamin D nur in einem sehr kurzen Zeitfenster von 11 bis 15 Uhr und unter der Voraussetzung eines wolkenlosen Himmels auf der Haut synthetisiert werden. Eine Alternative findet sich in modernen Solarien. Sie bieten alle Vorteile einer natürlichen Vitamin D-Synthese,

³ Castillo M et al. (2020). Effect of Calcifediol Treatment and best Available Therapy versus best Available Therapy on Intensive Care Unit Admission and Mortality Among Patients Hospitalized for COVID-19: A Pilot Randomized Clinical Study: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960076020302764?via%3Dihub>
⁴ Sabico, S. (2021, 24. Juni). *Effects of a 2-Week 5000 IU versus 1000 IU Vitamin D3 Supplementation on Recovery of Symptoms in Patients with Mild to Moderate Covid-19: A Randomized Clinical Trial.* MDPI. <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/7/2170>

Presseinformation

allerdings in einer kontrollierten Umgebung, wo Intensität und Dauer der UV-Exposition individuell auf den Hauttypen eingestellt werden kann. Zu diesem Schluss kommt auch eine Studie der kanadischen Autoren Kimball, Lee und Vieth: Die Studiendaten zeigen, dass die Nutzung von Solarien zu einem angemessenen Vitamin D-Status beitragen kann. Die Studienergebnisse machen dabei deutlich, dass der UV-B-Anteil der Geräte entscheidend für die Effektivität der Vitamin D-Produktion ist: Je mehr der UV-B-Strahlungsanteil des verwendeten Gerätes, dem der natürlichen Sommersonne entspricht, desto eher kann durch die künstliche Besonnung ein adäquater Vitamin D-Spiegel im Blut (> 40 ng/ml) erreicht werden. Zudem ist – wie auch bei der natürlichen Sonne – eine regelmäßige Nutzung ausschlaggebend, um in den Bereich eines angemessenen Vitamin D-Spiegels zu kommen und diesen aufrecht zu erhalten.⁵ Ein weiterer, nicht zu unterschätzender Vorteil der künstlichen Sonne ist ihre ständige Verfügbarkeit in gleichbleibender Qualität – ohne Abhängigkeit von Saison und Tageszeit.

Vergessen sollte man außerdem nicht, dass Vitamin D zwar eine sehr wichtige Komponente ist, aber bei weitem nicht die einzige Waffe gegen Viren für unseren Organismus darstellt: Beispielsweise gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und nicht zuletzt eine Stressreduktion unterstützen unser Immunsystem zusätzlich. Welchen Effekt ein genussvolles Sonnenbad auf den Stresspegel haben kann, hat wohl jeder bereits am eigenen Körper erlebt.

Umfangreiche weitere Informationen zu COVID-19 und Vitamin D sowie zahlreiche weitere aufbereitete Studien mit Originalzitaten und Quellenverweise finden Sie unter: <https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/sonne-und-gesundheit/corona-spezial/>

Über die SonnenAllianz:

⁵ Kimball, S. M., Lee, J. & Vieth, R. (2017). Sunbeds with UVB radiation can produce physiological levels of serum 25-Hydroxyvitamin D in healthy volunteers. *Dermato-Endocrinology*, 9(1), e1375635. <https://doi.org/10.1080/19381980.2017.1375635>



Presseinformation

Um über die Probleme, die ein niedriger Vitamin D-Spiegel mit sich bringt und die Missverständnisse rund um die Sonne aufzuklären, hat die Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention unter dem Vorsitz des Facharztes für Nuklearmedizin, Präventionsmedizin, Ernährungsmedizin und Gründer der "Akademie für menschliche Medizin", Prof. Dr. Jörg Spitz, die SonnenAllianz gegründet. Das Ziel des Projekts, ist es, einen bewussten und positiven Umgang mit der Sonne zu fördern. Die SonnenAllianz will dabei u.a. die gesundheitsfördernden Aspekte der Sonne für ein breites Publikum bekannt und transparent machen und gleichzeitig Mythen in der öffentlichen Diskussion durch wissenschaftliche Fakten entweder belegen oder entkräften.

Pressekontakt:

Die SonnenAllianz - im Auftrag der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention
Prof. Dr. Jörg Spitz
Tel.: +49 (0)6129 488817
E-Mail: office@spitzen-praevention.de

InfoRelations e.k.,
Rudolf Jeschenko, Zehdenicker Str. 12 a, 10119 Berlin
Mobil: +49 172 2509103
E-Mail: r.j@inforelations.de