

Vitamin D: Alles spricht für die Sonne!

Studien weisen auf den Zusammenhang zwischen dem Aufbau von Vitamin D und der Immunabwehr hin. Eine aktuelle Auswertung untersuchte die Vitamin D-Spiegel in 20 Ländern und verglich diese mit COVID-19 Fällen. Die Forscher kamen zu dem Ergebnis: je niedriger der Vitamin D-Spiegel, desto mehr COVID-19 Fälle.¹

Das Corona-Virus setzt die Gesundheitssysteme unter Zugzwang, tragfähige Lösungen zur Krisenprävention zu finden. Da es sich auch bei der COVID-19-Pandemie, ähnlich wie es bei Grippewelle der Fall ist, um eine Tröpfcheninfektion handelt, ist es geboten, neben einschlägigen Hygienemaßnahmen vor allem die eigene Immunabwehr zu stärken.

Die Studienlage zeigt, dass ein signifikanter Mangel an Vitamin D die Immunabwehr spürbar schwächt und Infektionen begünstigt. Wissenschaftler des Queen Elizabeth Hospital Trust und der Universität von East Anglia testeten den Zusammenhang zwischen Atemwegserkrankungen durch Corona-Viren und der individuellen Versorgung mit Vitamin D.¹ Man fand heraus, dass Populationen mit Vitamin D-Mangel signifikant mehr COVID-19 Fälle und Todesfälle zu verzeichnen hatten als Populationen mit ausreichender Vitamin D-Versorgung.

Wer eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln vermeiden möchte, kann also auf künstliche Besonnung als effektive und dazu entspannende Alternative zurückgreifen.

¹ Ilie PC, Stefanescu S, Smith L (2020). The role of vitamin D in the prevention of coronavirus disease 2019 infection and mortality. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40520-020-01570-8>

Eine Studie des Dubliner Trinity College fand heraus, dass Vitamin D eine zentrale Rolle bei der Stärkung der individuellen Immunabwehr spielt.²



Bereits 15 - 20 Minuten Sonnenlicht aktivieren die Fähigkeit des Körpers, das eigene Vitamin D zu produzieren. Gerade in kälteren Klimazonen fehlt das notwendige Sonnenlicht über längere Zeiträume.

Die renommierte Yale Universität bestätigt den Zusammenhang zwischen dem Aufbau von Vitamin D durch UV-Licht und einer stärkeren Immunabwehr in Abhängigkeit von der Jahreszeit und den damit verbundenen Sonnenstunden.³

Die Datenlage ist eindeutig: Ohne gut gefüllte Vitamin D-Speicher geht unsere Immunabwehr geschwächt in die dunkle Jahreszeit!

² Laird E, Kenny RA (2020). Vitamin D deficiency in Ireland – implications for COVID-19. Results from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). https://tilda.tcd.ie/publications/reports/pdf/Report_Covid19VitaminD.pdf

³ Moriyama M, Hugentobler WJ, Iwasaki A (2020). Seasonality of Respiratory Viral Infections. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3356951/>