

# *Vorteile der Vitamin-D-Einnahme als Prophylaxe gegen eine Coronavirus- Infektion*

## *Wissenschaftliche Begründung und Dosierung*

Am 26. Februar wurde im Krankenhaus Salpêtrière der erste Todesfall durch das Coronavirus in Frankreich gemeldet. Diese Pariser Klinik ist in der Lage, schwere Fälle zu behandeln.

Ich habe zur antiviralen Aktivität von Vitamin D vor kurzem recherchiert und herausgefunden, dass eine antivirale Vitamin-D-Aktivität bei behüllten Viren, zu denen auch das Coronavirus gehört, nachgewiesen ist. Das heißt jedoch nicht, dass eine Vitamin-D-Einnahme andere Maßnahmen ersetzt; sie ist lediglich **als Ergänzung** zu sehen. Die in den Medien verbreiteten Ratschläge wie Vermeiden großer Menschenansammlungen, Händewaschen, ggf. Heimquarantäne sind sinnvolle Prophylaxemaßnahmen und umso wichtiger, wenn Sie, Krankheitssymptome wie Fieber oder Fiebergefühl, Husten, Niesen usw. zeigen. Eine einfache, aber weniger bekannte Maßnahme ist es, die Nasenlöcher drei- oder viermal am Tag mit gut gesalzenem Wasser zu spülen. Dadurch werden Viren und Allergene, die die Nasenschleimhäute reizen und das Anhaften des Virus begünstigen, teilweise geschwächt.

Es ist schon länger bekannt, dass Vitamin D gegen gewöhnliche Erkältungsviren und Influenza aktiv ist. Es gibt sogar Studien, die gezeigt haben, dass es effizienter sein kann als eine Impfung. In jedem Fall wird angenommen, dass die Entwicklung eines Coronavirus-Impfstoffs 8 bis 10 Monate dauern wird<sup>i</sup>. Der Wirkungsmechanismus gegen behüllte Viren, einschließlich des Coronavirus, besteht darin, zwei antivirale Peptide, LL 37 und humanes Beta-Defensin, zu stimulieren (siehe beigefügte Artikel). Es wurde auch bereits festgestellt, dass die Intensität von Grippeepidemien im Verlauf des Winters zunimmt und dass das wiederum mit dem Vitamin-D-Spiegel korreliert: Je geringer der Vitamin-D-Spiegel beim Menschen ausgangs des Winters ist, desto leichter verbreitet sich die Grippeepidemie. Es kann festgestellt werden, dass sich die Epidemie des Coronavirus vor allem ab Januar in China, also auf der Nordhalbkugel, wo es derzeit Winter<sup>ii</sup> ist und somit der Vitamin-D-Mangel größer ist, verbreitet hat, was den Nutzen dieser Prävention durch Vitamin D betont. Ich füge drei Artikel bei, die die Aktivität von Vitamin D zur Vorbeugung und als Ergänzung zur Behandlung von Virusinfektionen zeigen. Im Vergleich zur „gewöhnlichen Grippe“ (Influenza) sterben zwar weniger Menschen an einer Coronavirus-Infektion als an Influenza. Doch die rasche, weltweite Ausbreitung des Coronavirus ist insofern beängstigend, als es das Potenzial hat, viele Menschen zu töten, auch in absoluten Zahlen gemessen.

Was heißt das nun für die Umsetzung in die Praxis? Es kann durchaus ratsam sein, Vitamin D als Prophylaxe einzunehmen. Vitamin D ist ohne Rezept in der Apotheke erhältlich. (Wenn Sie sich eine Viertelstunde am Tag in die Sonne begeben oder z.B. eine oder zwei Stunden am Tag in Shorts und T-Shirt arbeiten, brauchen Sie keine

Nahrungsergänzung, aber das tun nur wenige Menschen, insbesondere in der Stadt lebende, auch wenn es sonnig ist). Wenn Vitamin D3 nicht bereits regelmäßig eingenommen wird, ist es ratsam, zu Beginn der prophylaktischen Einnahme, eine Dosis von 100.000 IU (internationalen Einheiten), bei einem Körpergewicht über 85 kg sogar, 150.000 IU einzunehmen. Dann kann mit einer täglichen Dosis von 4000 bzw. 5000 IU weitergemacht werden. Sollten Sie keine Möglichkeit, haben sich täglich der Sonne auszusetzen, oder mit eventuell bereits infizierten Personen Kontakt haben, empfehle ich eine Dosis von 50.000 IU. Sicherlich wird in Fachkreisen die Meinung vertreten, dass meine Dosierungsempfehlungen zu hoch sind. Aber ich habe eine Freundin, die nach Brustkrebs auf Anraten ihres Arztes seit zehn Jahren täglich 10.000 IU Vitamin D einnimmt; es geht ihr sehr gut damit und sie hatte bislang keinen Rückfall ihres Krebses. In der Tat hat Vitamin D auch eine präventive Wirkung auf dieser Ebene. Im Allgemeinen ist es auch außerhalb von Epidemie-Zeiten wichtig, eine Erhaltungsdosis an Vitamin D von ca. 4000 IE pro Tag oder zur entsprechenden Wochendosis zusammengefasst, einzunehmen, da Vitamin D im Fettgewebe gespeichert wird. Vitamin D hat viele positive Auswirkungen, unter anderem bei bakteriellen und viralen Infektionen, insbesondere bei HNO-Infektionen, Bluthochdruck, Psoriasis, verschiedenen Formen von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, kognitiven Einschränkungen. Darüber hinaus werden immer wieder neue positive Effekte erforscht: Der letzte, von dem ich gehört habe, war die Erleichterung der Vermehrung von Zellen am Boden der Darmzotten, die die Schleimhaut regenerieren und so die Darmporosität begrenzen, eine Störung, die langfristig erhebliche, negative Auswirkungen wie Entzündungen, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs haben kann. Vitamin D – häufig auch als "Hormon" bezeichnet – ist das einzige Vitamin, das in fast jeder Zelle des Körpers Rezeptoren hat, d. h. wiederum, dass es durch das Vorhandensein von Rezeptoren auch eine Wirkung auf diese Zellen hat, auch wenn wir nicht immer schlüssig wissen, wie diese aussieht. Um das Risiko einer chronischen Hypervitaminose zu vermeiden, sollten Vitamin D- und Kalziumspiegel etwa einmal jährlich überprüft werden. Eine Hyperkalzämie (Erhöhung des Kalziumspiegels im Blut) kann u. a. zu Herzrhythmusstörungen und Ablagerungen an Arterienwänden oder Nierensteinen führen, aber nur in Fällen von schwerer und langanhaltender Hypervitaminose (Erhöhung des Vitaminspiegels im Blut).

Wenn Sie sich ausführlicher über die Wirkungsweise von Vitamin D informieren wollen, finden Sie meinen Artikel über *Soleil, sagesse et vitamine D* auf meiner Website [www.jacquesvigne.com](http://www.jacquesvigne.com) (Der Artikel ist am Ende der Liste meiner Aufsätze und Übersetzungen für 2009, am Ende der Homepage zu finden). Er ist auch ein Kapitel meines Buches *Guérir l'anxiété*, das 2015 im Verlag Le Relié veröffentlicht wurde: Hier zeige ich außerdem die physischen und neuropsychologischen Vorteile durch dieses Vitamin und setze sie in Beziehung zur Bedeutung, die der Sonne in den alten Religionen, im Hinduismus unseres Zeitalters sowie in der modernen Ferienkultur und dem starken Bedürfnis, seine Freizeit in der Sonne zu verbringen, beigemessen wird. Eine englische Übersetzung dieses Kapitels wird bald online gehen.

Außerdem gibt es zahlreiche Informationen im Internet zu Vorteilen von Vitamin D. Hier sind einige französisch sprachige Beispiele aufgelistet. Ähnliches ist auch in deutscher Sprache zu finden.

[https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine\\_d\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine_d_ps)

<http://www.guide-vitamines.org/vitamines/vitamine-d/indications-therapeutiques-vitamine-d.html>

[https://www.allodocteurs.fr/alimentation/nutriments/vitamines/la-vitamine-d-une-vitamine-miracle\\_11465.html](https://www.allodocteurs.fr/alimentation/nutriments/vitamines/la-vitamine-d-une-vitamine-miracle_11465.html)

Aus Gewissensgründen weise ich auf die vollständige Liste der Nebenwirkungen von Vitamin D bei relativ massiver Zufuhr hin. Durch den Lebensstil und den Mangel an z. B. echter Sonnenexposition wie dem Sonnenbaden kann davon ausgegangen werden, dass ein Vitamin-D-Mangel vorliegt und eine Substitution erforderlich ist. Der Verzicht auf Nahrungsergänzungsmittel birgt sicherlich viel mehr Risiken als die Einnahme moderater Dosen, wie oben beschrieben.

*Ich möchte Dr. Daniel Salandre, ehemaliger Leiter der gastroenterologischen Klinik des Universitätsklinikums Bichat in Paris, und Dr. Eve Lefranc, ehemalige Leiterin der kardiologischen Klinik des Universitätsklinikums Brüssel, dafür danken, dass sie diese Präsentation erneut gelesen haben und mich ermutigt haben, sie der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Daniel gibt zu, dass die Menschen gerade im Krankenhausbereich auf starke Medikamente mit schweren Nebenwirkungen wie Cortison-Präparaten, Antibiotika oder Chemotherapie fokussiert sind und mildere und präventive Therapien vernachlässigen. Nach unserem Austausch beschloss er tatsächlich für sich selbst, die Dosis von Vitamin D zu erhöhen, um in dieser Zeit der Epidemie besser vorbeugen zu können.*

***Fühlen Sie sich frei, dieses Dokument mit Ihren Freunden und in sozialen Netzwerken zu teilen. Es wird den Menschen helfen.***

---

<sup>i</sup> <https://www.lci.fr/sante/vaccin-contre-le-coronavirus-son-elaboration-pourrait-prendre-huit-a-dix-mois-2144074.html>

<sup>ii</sup> "Das Wetter: Der Monat Januar ist von eisigen Temperaturen und Schnee geprägt. Es ist der kälteste Monat. Die niedrigste Durchschnittstemperatur in der Nacht beträgt 0°C (32°F) und die höchste Durchschnittstemperatur am Tag beträgt 8°C (46°F). Aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit (77%) und des Windes ist es sehr kalt. Das Kältegefühl wird durch die fehlende Heizung an vielen öffentlichen Orten noch verstärkt. Es wird wahrscheinlich Schnee oder Eis auf dem Boden liegen. Die monatliche Niederschlagsmenge beträgt 43 mm, und es fällt an 4 oder 5 Tagen im Monat Schnee. "