

## --- Auszug / Kurzfassung ---

# Die 25 wichtigsten Vitamin-D-Veröffentlichungen im Jahr 2020

Von William B. Grant, Ph.D.

(OMNS 10. Januar 2021) Das größte Gesundheitsthema im Jahr 2020 war natürlich die COVID-19-Pandemie. Beobachtungs- und Interventionsstudien, sowie Studien zu den Mechanismen belegen zunehmend, dass Vitamin D das Risiko einer SARS-CoV-2-Infektion und von COVID-19 verringert. Für einen optimalen Schutz wird ein Serumspiegel von 25-Hydroxyvitamin D [25(OH)D] von 40-60 ng/ml (100-150 nmol/L) empfohlen.

Man würde hoffen, dass die Verantwortlichen in der Gesundheitspolitik diese wissenschaftlichen Erkenntnisse aufgreifen und mit der Öffentlichkeit teilen würden, aber das ist nicht der Fall. Leider stützen sich die Gesundheitssysteme auf der ganzen Welt bei der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten weitgehend auf Medikamente, Impfstoffe, chirurgische Eingriffe usw. und nicht auf preiswerte Naturheilmittel.

Obwohl Vitamin D dazu beitragen könnte, das Ausmaß der COVID-19-Pandemie zu verringern, wird die Tatsache, dass ein angemessener Vitamin-D-Spiegel das Risiko für viele andere Krankheiten und Zustände senkt, vom medizinischen System wahrscheinlich nicht berücksichtigt, weil es Einkommen und Gewinn erzielen muss. Infolgedessen können die Medien aufgrund der hohen Einnahmen aus der Arzneimittelwerbung nicht darüber berichten, dass Vitamin D ein wichtiges Mittel zum Schutz vor COVID-19 sein könnte.

Diese Übersicht enthält Veröffentlichungen über Vitamin D im Zusammenhang mit Krebs, COVID-19, Depression, Diabetes mellitus, HIV, Schwangerschaft und Geburt sowie über die Rolle randomisierter kontrollierter Studien und die globalen Breitengradunterschiede des Serum-25(OH)D.

Für weitere Informationen über Vitamin D und Gesundheit bieten diese beiden Organisationen hervorragende Informationen: Grassrootshealth.net und VitaminDWiki.com. Auch die Fachliteratur kann unter scholar.google.com und pubmed.gov durchsucht werden.

Siehe auch: Mercola J, Grant WB, Wagner CL (2020). Evidence Regarding Vitamin D and Risk of COVID-19 and Its Severity. (*Beweise für Vitamin D und das Risiko von COVID-19 und dessen Schweregrad*) *Nutrients*, 12(11), 3361. <https://doi.org/10.3390/nu12113361> und <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7692080/>