

VITAMINS

VIEL HILFT VIEL

5.12.2018

Immer wieder wird Deutschland ein flächendeckender Vitamin-D-Mangel attestiert. So schrieb beispielsweise die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in ihrem Bericht, den sie im Sommer veröffentlichte, rund 30 Prozent der Erwachsenen seien nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt. Wobei Ältere als Risikogruppe gelten und bei Seniorinnen der Mangel aber ausgeprägter ist als bei Männern. Für Personen mit hohem Risiko für einen Vitamin-D-Mangel erachtet es die DGE für notwendig, ein Vitamin-D-Präparat einzunehmen, um den Bedarf zu decken. Evidenz für eine generelle Substitution gibt es zwar nicht. Aber anscheinend führen solche Berichte und das zugehörige Medien-Echo dazu, dass eigenmächtig ohne Rücksprache mit Arzt oder Apotheker Vitamin D eingenommen wird – und zwar nach dem Motto: „viel hilft viel“

Wer glaubt schon der Deutsche Gesellschaft für Ernährung? Immerhin doch Einige: Die [Deutschen Apothekerzeitung](#) berichtet aktuell über zwei Fälle von akuten Nierenversagen bei ausgeprägter Hyperkalzämie.,

CC-BY-NC Science Surf accessed 11.01.2026 