

VITAMINS

WER BRAUCHT WANN WIEVIEL VITAMIN D UND WARUM?

4.11.2025

Jörg Spitz ist wohl nicht der geeignete Experte für dieses Thema – es sei denn als würde man auch Wolfgang Wodarg, Michael Meyen, Sucharit Bhakdi oder Stefan Homburg zu COVID befragen wollen.

Daher erspare ich mir die Fehlersuche in dem [MMW Fortschr Med. 2025; 167 \(S3\)](#) Artikel, in dem Spitz am Ende erklärt

Der Autor erklärt, dass er sich bei der Erstellung des Beitrags von keinen wirtschaftlichen Interessen leiten ließ. Er legt folgende potenzielle Interessenkonflikte offen: keine. Der Verlag erklärt, dass die inhaltliche Qualität des Beitrags durch zwei unabhängige Gutachten bestätigt wurde. Werbung in dieser Zeitschriftenausgabe hat keinen Bezug zur CME-Fortbildung. Der Verlag garantiert, dass die CME-Fortbildung sowie die CME-Fragen frei sind von werblichen Aussagen und keinerlei Produktempfehlungen enthalten.

Gleichzeitig vertreibt Spitz aber sein “digitales Event Paket” online zur umstrittenen Hochdosis Vitamin D Therapie für 149€.

The screenshot shows a website interface. At the top, there is a header for 'Interview zum Thema Hochdosis Vitamin D' with a red button labeled 'JETZT BEIM ZUGANG SICHERN'. Below this, there is a section titled 'Digitales Event-Paket bestellen' with a progress bar showing three steps. The first step is active, and it contains a form with the following details:

Sie bestellen	
1x Online-Event-Paket (2 Stunden-Event)	129,00 €
Sie erhalten Zugang zu einem geschützten Online-Bereich mit Kursen und Webinaren	20,00 €
Summe:	149,00 €

Below the table, there is a section for 'Zahlungsmittel' with two options:

- ☒ Einmalzahlung über 149,00 €
- ☐ Erste Zahlung nur 29,00 €

At the bottom of the form, there is a blue button labeled 'Weiter'.

<https://digitalewelt.spitzen-praevention.com/vitamin-d-event/event-paket/> Abruf 4/11/25

Ich hätte es nicht vermutet, aber es scheint doch ein lukratives Geschäftsmodell zu sein. So hat [medwatch schon vor längerer Zeit](#) festgestellt

Hinter der Seite steckt der Nuklearmediziner, Buchautor und selbsternannte Präventionsexperte Jörg Spitz. Und: Vitamin D scheint eines seiner Lieblingsthemen zu sein, so hat er bereits fünf Ratgeber zu dem Vitamin veröffentlicht. Zudem betreibt er ein ganzes Netzwerk aus verschiedenen Internetseiten, die sich allesamt um Vitamin D und weitere Nahrungsergänzungsmittel drehen, etwa die Akademie für menschlichen Medizin (AMM). Die GmbH machte in 2019 einen Umsatz von 225.000 Euro – Spitz ist ihr alleiniger Mitarbeiter.

Die Aktiva am [31.12.2021](#) waren dann 373.000 €. Und die Referenten der spitzen-praevension.com ? Ein echtes Panoptikum, die meisten ohne wissenschaftliche Qualifikation, dafür aber mit Rededrang. Und die "seriösen" Experte dabei? Alle umstritten zumindest nachdem was chatGPT an Quellen ausspuckt – hier alles zur eigenen Überprüfung, ohne Gewähr.

Prof. Dr. med. Jörg Spitz

Gründer der Akademie für menschliche Medizin und langjähriger Vitamin-D-Promotor. Er bewirbt Vitamin D als nahezu universelles Präventionsmittel und empfiehlt hohe Serumspiegel. Kritiker bemängeln, dass dies die möglichen Nutzen übertreibt und Unsicherheiten herunterspielt. Seine kommerzielle Präventionsplattform verwischt die Grenze zwischen Gesundheitsaufklärung und Marketing.

Externe Quellen:

SRF: <https://www.srf.ch/wissen/wissens-chats/vitamin-d-kann-zu-viel-vitamin-d3-schaden>

MedWatch: <https://medwatch.de/alternativmedizin/vitamin-d-das-im-schatten-des-geldes>

Prof. Dr. Michael F. Holick

US-Endokrinologe, bekannt für grundlegende Forschungen zum Vitamin-D-Stoffwechsel. Trotz seiner wissenschaftlichen Verdienste wird er wegen Interessenkonflikten mit der Nahrungsergänzungs- und Solarienbranche sowie wegen überzogener Heilsversprechen kritisiert. Einige seiner späteren Aussagen, etwa zur COVID-19-Prävention, wurden revidiert oder nicht durch klinische Studien bestätigt.

Externe Quellen:

<https://kffhealthnews.org/news/how-michael-holick-sold-america-on-vitamin-d-and-profited>
<https://retractionwatch.com/2024/06/24/paper-recommending-vitamin-d-for-covid-19-retracted-four-years-after-expression-of-concern>

Chris Göthel, M.Sc.

Ingenieur und Moderator der Vitamin-D-Veranstaltungsreihe.

Er ist in der Wissenschaftskommunikation aktiv, jedoch nicht in der klinischen Forschung;

sein Fachgebiet ist Ingenieurwesen, nicht Endokrinologie. Kritiker sehen seine Rolle als werbend und nicht wissenschaftlich fundiert.

Externe Quelle:

Keine unabhängige Fachveröffentlichung oder universitäre Anbindung auffindbar; nur Veranstaltungsauftritte.

Dr. med. Arman Edalatpour

Arzt und Physiotherapeut mit Schwerpunkt Orthopädie und Lebensstilmedizin.

Er richtet seine Aussagen über Vitamin D an ein Laienpublikum und neigt zu überzogenen Heilsversprechen. Fachlich geprüfte Studien oder Publikationen zu Vitamin D liegen kaum vor.

Externe Quelle:

Arztprofil mit Schwerpunkt Gesundheitscoaching ohne wissenschaftliche Publikationen:

<https://holistic-healthacademy.com/>

Dr. des. Uwe Gröber

Pharmazeut und Gründer der Akademie für Mikronährstoffmedizin.

Er propagiert umfassende Supplementierung im Rahmen der orthomolekularen Medizin, oft über Leitlinien hinaus. Kritiker bemängeln, dass viele seiner Empfehlungen nicht auf robusten klinischen Daten beruhen.

Externe Quellen:

<https://www.deutscher-apotheker-verlag.de/Orthomolekulare-Medizin/9783804719279>

<https://www.geo.de/natur/oekologie/interview-schlechtes-b-c-30186318.html>

Carole Baggerly

Gründerin und Direktorin von GrassrootsHealth (USA).

Sie befürwortet hohe Vitamin-D-Spiegel und Selbsttests in der Bevölkerung. Fachleute warnen vor fehlender Evidenz für präventive Wirkung und vor möglichen Nebenwirkungen bei Überdosierung.

Externe Quellen:

New York Times:

<https://www.nytimes.com/2018/08/18/opinion/sunday/vitamin-d-supplements.html>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional>

Prof. Dr. Bruce W. Hollis

Professor für Pädiatrie, Medical University of South Carolina.

Er ist ein erfahrener Forscher, doch seine Arbeiten zu Schwangeren und Säuglingen werden häufig überinterpretiert. Kritiker halten die Verallgemeinerung seiner Ergebnisse auf die Gesamtbevölkerung für wissenschaftlich fragwürdig.

Externe Quellen:

Science-Based Medicine:

<https://sciencebasedmedicine.org/another-vitamin-d-study-and-the-continuing-vitamin-d-hype>

https://en.wikipedia.org/wiki/Michael_F._Holick

Dr. med. Raimund von Helden

Allgemeinarzt und Gründer des Instituts VitaminDelta.

Er präsentiert Vitamin D als Lösung für eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen. Sein populärwissenschaftlicher Ansatz und seine Vermarktung über Bücher und Onlineangebote werden von Medizinern als unwissenschaftlich angesehen.

Externe Quellen:

<https://www.deutschlandfunk.de/sonnenvitamin-die-grenzen-der-gesundheit-100.html>

<https://medwatch.de/alternativmedizin/vitamin-d-das-im-schatten-des-geldes>

Prof. Dr. Carsten Carlberg

Professor für Biochemie, Universität Ostfinnland.

Er forscht an molekularbiologischen Mechanismen von Vitamin D, die von anderen als Begründung für Hochdosispräparate interpretiert werden. Seine Arbeiten selbst stützen solche Anwendungen jedoch nicht klinisch. Unklar die Gründe für seinen Abgang aus Deutschland.

Externe Quellen:

<https://retractionwatch.com/2011/07/25/after-luxembourg-firing-u-eastern-finland-reportedly-looking-into-carlberg-too/>

Prof. Dr. med. Ulrich Amon

Dermatologe und Allergologe, Anwender des Coimbra-Protokolls.

Er unterstützt extrem hohe Dosen von Vitamin D bei Autoimmunerkrankungen, ein Ansatz ohne wissenschaftliche Zulassung oder RCT-Basis. Medizinische Fachgesellschaften stufen das Protokoll als experimentell und potenziell riskant ein.

Externe Quellen:

<https://medizin-transparent.at/?s=vitamin+D>

<https://qualitaetsberichte.klinikbewertungen.de/260950794-00/2010/therapiezentrum-psorisol-hersbruck.pdf>

Dr. med. Dirk Lemke

Neurologe und zertifizierter Coimbra-Protokoll-Arzt.

Er verwendet extreme Dosierungsschemata von Vitamin D ohne kontrollierte Studien. Fachleute sehen darin ein Vorgehen außerhalb der evidenzbasierten Medizin mit möglichen Risiken.

Externe Quellen:

<https://www.dmsg.de/ms-behandlung/therapie/coimbra-protokoll>

Dr. med. Volker Schmiede

Arzt und langjähriger Chefarzt einer Schweizer Klinik für Ganzheitsmedizin.

Er befürwortet hohe Dosen von Vitamin D und K2 und bezieht sich dabei oft auf Beobachtungsstudien. Kritiker sehen viele seiner Aussagen als zu allgemein und unzureichend belegt.

Externe Quellen:

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/vitamin-d-hochdosiert-nicht-ohne-gefahr>

<https://www.spektrum.de/news/vitamin-d-was-wirklich-dran-ist>

Dr. med. Niels Schulz-Ruhtenberg

Allgemeinarzt mit Schwerpunkt Ernährungs- und Langlebigkeitsmedizin.

Er stellt Vitamin D als zentrales Molekül der „Longevity“-Medizin dar, doch belastbare Beweise fehlen. Seine empfohlenen Zielwerte übersteigen häufig etablierte Grenzwerte.

Externe Quellen:

<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2023-03/vitamin-d-mangel-supplemente-studienlage>

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2013/daz-47-2013/un-noetige-vitamin-d-gabe>