

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€.



Digitales Event-Paket bestellen

Schritt 1 Schritt 2 Schritt 3

Sie haben einen Gutschein? *

Sie bestätigen:

1x Event-Paket Vitamin D Spezial-Editionspreis
Sie erhalten Zugang zu einem geschützten Online-Bereich mit Kursen oder Webinaren
und PDFs (PDF):

Buchpreis: 102,81 €

ZLW Preis: 20,99 €

Summe: 123,80 €

Zahlungsart:

Einzahlung über 149,00 €
Sie müssen 19,18 € im Vergleich zu anderen Zahlungsarten.
 Endg. Zahlung nur 29,88 €
ZLW & Buchpreis berechnet, falls Sie zwischen drei Beiträge über 49,00 € dann ab 12.11.2025 mindestens. Das Gesamtpreis beträgt 164,88 €.

Weiter

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

Ich hätte das nicht vermutet, aber Vitamin scheint doch ein lukratives Geschäftsmodell zu sein auch wenn man mit der Substanz selbst nichts verdienen kann. 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-praevention.com](#) ? Ein echtes Panoptikum , die meisten ohne wissenschaftliche Qualifikation, dafür aber mit Missionseifer.

Und die “seriösen” Experten darunter? Alle umstritten - zumindest was chatGPT an Quellen ausspuckt - hier zur eigenen Überprüfung, alles 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.

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

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

S

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.

<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.

<https://www.deutscher-apotheker-verlag.de/Orthomolekulare-Medizin/978304719279>

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

Carole Baggerly

Gründerin und Direktorin von Grassroots Health (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.

<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.

<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.

<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 bis heute die Gründe für seinen Abgang aus Deutschland.

<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.

<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.

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

Dr. med. Volker Schmiedel

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.

<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.

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

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