

Faktenblatt: Vitamin D

November 2025

Methode/Wirkstoff

Vitamin D kommt in verschiedenen Formen vor. Die im menschlichen Körper aktive Form ist Vitamin D3 (Calcitriol).

Vitamin D hat eine positive Wirkung auf den Knochen, verschiedene andere Organe im menschlichen Körper, vermutlich auch auf das Immunsystem und auch auf Tumorzellen.

Bei Studien zu Vitamin D ist es wichtig zu sehen, ob die Spiegel im Blut gemessen wurden und welche Werte als normal eingestuft wurden.

Ein guter Vitamin D Spiegel könnte auch ein Hinweis sein, dass der Mensch sich mehr im Freien bewegt hat und deshalb gesünder ist. Körperliche Aktivität hat nachweislich viele positive Effekte bzgl. Tumorerkrankungen.

Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Viele Studien zeigen, dass Patienten mit einem guten Vitamin D-Spiegel eine bessere Prognose haben, als Patienten mit einem Vitamin D-Mangel. Aus diesem Grund empfiehlt die S3 Leitlinie zur Komplementären Onkologie Spiegelbestimmungen bei Patienten und die Gabe von Vitamin D3 bei Patienten mit einem Mangel (<https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/komplementaermedizin/>).

Wirksamkeit bei Beschwerden

Es gibt kaum Studien, die konsequent untersucht haben, ob eine Gabe von Vitamin D bei einem nachgewiesenem Mangel zu einer Verbesserung von Beschwerden (z.B.

Muskel- und Gelenkbeschwerden unter antihormoneller Therapie) oder der Lebensqualität führt.

Wechselwirkungen

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Nebenwirkungen

Zu den Nebenwirkungen einer Überdosis von Vitamin D gehören Schwäche, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Herzrhythmusstörungen. Es kann zu einem Anstieg des Kalziums im Blut kommen, was wiederum mit Symptomen, wie Verwirrtheit, erhöhter Urinausscheidung, gesteigertem Durstempfinden, Appetitlosigkeit, Erbrechen und Muskelschwäche in Verbindung stehen.

Kontraindikationen

Bei zu hohen Kalziumspiegeln kann Vitamin D zu einem weiteren Anstieg beitragen und sollte nicht gegeben werden.

Fazit

Ein Vitamin D-Mangel ist in Deutschland häufig. Deshalb empfiehlt die Leitlinie Komplementäre Onkologie eine Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels. Diese wird aber häufig von den Krankenkassen nicht erstattet. Ein Vitamin D-Mangel sollte behoben werden, wobei optimale Plasmaspiegel (25-OH-D) von 40-60 ng/ml bzw. 100-150 nmol/l empfohlen sind. Dabei gibt es keine feste Dosisempfehlung. Oft werden 1.000 oder 2.000 Einheiten pro Tag oder einmal pro Woche 20.000 Einheiten gegeben.

Nach ca. 8-12 Wochen sollte eine Kontrolle erfolgen. Da Vitamin D ein fettlösliches Vitamin ist, sollte die Einnahme immer zusammen mit einer Mahlzeit, die etwas Fett enthält, erfolgen. Eine Kombination mit Vitamin K2 ist nicht erforderlich. Eine fixe Kombination mit Kalzium in einer Tablette ist ebenfalls nicht sinnvoll, da Menschen mit einer ausgewogenen Ernährung in der Regel genug Kalzium in der Ernährung haben und die Vitamin D-Menge in diesen Tabletten eher niedrig ist, eine Erhöhung der Dosis dann aber zu einer zu hohen Kalziumzufuhr führen kann.