



- [Home](#)
- [Über mich](#)
- [Alzheimer](#)
- [Filme](#)
- [Bücher](#)
- [Race Across America](#)
- [Presse/Medien](#)



Mental Enterprises  
 € 19,90 [D] inkl. MwSt.  
 Paperback,  
 Klappenbroschur  
 ISBN: 978-3981404876  
 Überall im  
[Buchhandel](#) erhältlich,  
 auch als [eBook](#)

## Infos zum [Interview mit Kai Stuhl](#) (aufgezeichnet am 22. Juli 2022)

Ergebnisse von Studien in Bezug auf den Mangel an Vitamin D in den Bevölkerungen verschiedener Länder, in denen ganzjährig viel UV-B-Strahlung auftritt:

Im Jahr 2011 kommt eine [israelische Studie](#) zu folgendem Ergebnis: "Die Prävalenz [Anteil der Personen mit Vitamin-D-Mangel] an der Gesamtpopulation in Israel ist ähnlich hoch wie in weniger sonnigen Regionen."

2014 ist das Ergebnis einer indischen Studie: "Auch auf dem gesamten [indischen Subkontinent](#) hat der Vitamin-D-Mangel epidemische Ausmaße angenommen, mit einer Prävalenz von 70 bis 100 % in der Allgemeinbevölkerung."

2015: "Bei [...] einem Durchschnittsalter von 71,0 Jahren waren in [Ecuador](#) bei 67,8 % eine Vitamin-D-Insuffizienz [25–49 nmol/l (10–19 ng/ml) Vitamin-D-Prohormon bzw. 25-OH-D] und bei 21,6 % ein Vitamin-D-Mangel [25–49 nmol/l (10–19 ng/ml) Vitamin-D-Prohormon bzw. 25-OH-D] zu beobachten."

2021: "Obwohl [Brasilien](#) ein tropisches Land ist mit einem hohen Anteil an UVB-Strahlung, hat eine große Anzahl von Brasilianern einen Vitamin-D-Mangel."

Schon im [Römischen Reich](#) litt jedes 20. Kind an einer durch Vitamin-D-Mangel ausgelösten Rachitis, selbst in Südspeanien aufgrund eines sich vorwiegend in Häusern abspielenden Lebens.

16.08.2012: Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) [erhöht Tageshöchstmenge für Vitamin D](#). Diese liegt bei Erwachsenen, inkl. stillende Mütter sowie Jugendliche (11-17 Jahre), bei 4000 I.E. pro Tag, bei Kindern (1-10 Jahre) bei 2000 I.E. pro Tag und bei Säuglingen bis 1 Jahr bei 1000 I.E. pro Tag. Wird diese Menge täglich langfristig aufgenommen, besteht laut EFSA noch kein Risiko (!) für die Gesundheit. Zudem berücksichtigt diese Obergrenze einen Sicherheitsabstand zu Zufuhrmengen, ab denen mit negativen Effekten zu rechnen ist (selbst bei 10.000 IE täglich sind langfristig [keine Gefahren zu erwarten](#)). Dennoch zeigen laut EFSA Daten verschiedener europäischer Länder, dass selbst Personen mit hohen Aufnahmen (Supplemente, angereicherte Lebensmittel) unter der jeweiligen Höchstgrenze liegen. Darüber hinaus zeigen Studien, dass in allen Altersgruppen eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung (!) vorliegt.

Todesfälle an oder mit Corona laut RKI-Bericht vom [30. Juni 2022](#) (die Liste wird bekanntlich wöchentlich auf den neuesten Stand gebracht): Anfang Juni bis Ende September 2020 insgesamt 814 Verstorbene; Anfang November 2020 bis Ende Februar 2021 insgesamt 62341 Verstorbene. Davon ausgehend, dass die falsch-positiven Rate (also eine Überschätzung der Zahl der tatsächlich an (!) Corona verstorbenen Personen durch das Versterben an einer anderen Todesursache, also "mit" Corona) in beiden Zeiträumen gleich hoch war, ergibt sich ein 76,6-fach höheres Sterberisiko an COVID-19 im Winter im Vergleich zum Sommer. Dies, obwohl die späteren Virus-Varianten (Delta etc. versus Wuhan-Stamm) für alle – auch für Personen in den Risikogruppen – immer harmloser wurden.

Infektionsschutz bzw. bester Fremdschutz durch Vitamin D wurde nachgewiesen durch [eine Beobachtungsstudie](#) nach der Personen mit einem guten Vitamin-D-Spiegel (ab 125 nmol/l) etwa dreimal weniger mit Corona infiziert sind als Personen mit einem schlechten Vitamin-D-Spiegel (unter 50 nmol/l). Der kausale Zusammenhang wurde mittels einer [Interventionsstudie](#) belegt. Es wurde gezeigt, dass Menschen mit höherem Vitamin-D-Spiegel um etwa Faktor drei kürzer mit Corona infiziert sind, also das Virus schneller eliminieren.

Infektionsschutz bzw. bester Fremdschutz durch Vitamin D wurde nachgewiesen durch [eine Beobachtungsstudie](#) nach der Personen mit einem guten Vitamin-D-Spiegel (ab 125 nmol/l) etwa dreimal seltener mit Corona infiziert waren als Personen mit einem schlechten Vitamin-D-Spiegel (unter 50 nmol/l). Der kausale Zusammenhang wurde mittels einer [Interventionsstudie](#) belegt. Es wurde gezeigt, dass Menschen mit höherem Vitamin-D-Spiegel um etwa Faktor drei für kürzere Zeit mit Corona infiziert sind, also das Virus schneller eliminieren.

Eine Studie zeigt den Vitamin-D-Spiegel in der [deutschen Bevölkerung](#) im Jahresverlauf.

Sonnenlicht (UV-B-Mangel) wurde schon 1981 erkannt als [Ursache der Saisonalität der Grippe](#). Grund dafür ist ein geschwächtes und (mit einem sogenannten Zytokinsturm) fehlerhaft überreagierendes Immunsystem infolge des daraus resultierenden [Vitamin-D-Mangels](#).

[Belgische Studie](#): Ein Vitamin-D-Spiegel unter 50 nmol/l gegenüber über 50 nmol/l erhöht das Risiko, an COVID-19 zu sterben, um etwa Faktor 4.

[Heidelberger Studie](#): Ein Vitamin-D-Spiegel unter 30 nmol/l gegenüber über 30 nmol/l erhöht das Risiko, an COVID-19 zu sterben, um etwa Faktor 18.

[Israelische Studie](#): Ein Vitamin-D-Spiegel unter 50 nmol/l gegenüber über 100 nmol/l erhöht das Risiko, schwer an COVID-19 zu erkranken, um etwa Faktor 14.

Laut Untersuchungen von drei deutschen Forschern muss bei einem Vitamin-D-Spiegel von 125 nmol/l (50 ng/ml) statistisch niemand mehr an COVID-19 sterben ("[Zero-Point](#)"-Mortalität).

Keinen Nutzen gegen Corona hat Vitamin D laut [Pharmazeutische Zeitung](#), die auf eine [brasilianische Studie](#) verweist. In dieser stieg durch die einmalige Gabe von 200.000 IE zwar der Vitamin-D-Spiegel an. Allerdings wurde dieser Anstieg erst bei der Entlassung aus dem Krankenhaus gemessen, also nur bei den Patienten, die überlebten, und nicht Stunden oder wenige Tage nach der Supplementierung. Doch selbst wenn man ihn dann gemessen hätte, wäre die Zeit zu kurz gewesen, um den Vitamin-D-Spiegel (der eigentlich Vitamin-D-Prohormon-Spiegel heißen müsste!) tatsächlich anzuheben, um so Einfluss auf den Krankheitsverlauf zu nehmen. Deshalb blieb die einmalige und viel zu späte Vitamin-D-Gabe wirkungslos. Nur eine schnelle Anhebung des Vitamin-D- (Prohormon-)Spiegels durch Gabe von Vitamin-D-Prohormon wirkt tatsächlich therapeutisch, wie dieser Review erklärt und im Buch "[Herdengesundheit](#)" nachzulesen ist.

Dasselbe, auf "Nichtwirkung" abzielende Studiendesign durch zu späte Vitamin-D-Gabe (wie bei der brasilianischen Studie) wurde bei einer [spanischen Studie](#) angewandt, obwohl man schon bei beiden die Ergebnisse der "Kleinen Cordoba-Studie" (siehe unten) kannte, und nochmals bei einer [argentinischen Studie](#).

Vitamin-D-Prohormon (Calcifediol) hingegen wirkt sofort und therapeutisch sogar noch bei Aufnahme ins Krankenhaus wegen COVID-19, wie die "[Kleine Cordoba-Studie](#)" schon im Oktober 2020 beweisen konnte. Obwohl sie damit eindeutig zeigen konnte, dass Vitamin-D-Prohormon Leben rettet und Vitamin-D-Mangel die entscheidende Ursache von schweren COVID-19-Verläufen ist, wurde dieses Wissen nicht angewandt, weder in der Prävention (Vitamin-D-Supplementierung) noch in der Therapie (Vitamin-D-Prohormon-Gabe) schon fortgeschrittener COVID-19-Erkrankungen.

Eine umfangreiche statistische Analyse durch eines der weltbesten Forschungsinstitute, das [US-amerikanischen MIT](#) bestätigt das Ergebnis der kleinen Cordoba-Studie als hochsignifikant, sprich es ist keinem Zufall geschuldet.

Die sogenannte "[Große Cordoba-Studie](#)" bestätigt ebenfalls den Nutzen von Vitamin-D-Prohormon als Therapeutikum und damit die Kausalität von Vitamin-D-Mangel als Ursache schwerer bis tödlicher COVID-19-Verläufe.

Die [Barcelona-Studie](#) liefert zusätzlich Hinweise auf die Bedeutung der Prävention schwerer COVID-19-Verläufe durch höhere Vitamin-D-Spiegel vor Einweisung in ein Krankenhaus und damit auf die Bedeutung der Prävention durch Vitamin D.

[82 Studien zur Prävention von COVID-19 durch Vitamin-D](#) (Stand Juni 2022): Vitamin D wirkt, wenn man es früh bzw. präventiv einsetzt, jedoch nicht mehr, wenn man erst bei Krankenhausaufnahme nur (!) mit Vitamin D versucht, noch etwas zu bewirken: Die Umwandlung in Vitamin-D-Prohormon dauert schlichtweg zu lange.

Der Vitamin-D-Mangel in der deutschen Bevölkerung hat viele negative Konsequenzen. Beispiel Krebs: Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) weist darauf hin, dass [13 Prozent weniger Krebstote](#) durch Vitamin-D-Anreicherung von Lebensmitteln zu erzielen wären. In einer weiteren Stellungnahme erklärt das DKFZ, dass [30.000 Krebserkrankte allein in Deutschland jährlich](#) allein durch Vitamin-D-Supplementierung überleben könnten. Dennoch ist eine entsprechende Supplementierung nicht gängige Praxis.

Schon im im November 2020 publizierte das DKFZ: "[Vitamin-D-Mangel könnte für 9 von 10 COVID-19-Todesfällen verantwortlich sein: Zeit zu handeln](#)" Dennoch macht Medscape, eines der wichtigsten Informationsportale für Heilberufler noch 2022 massiv Stimmung gegen die Einnahme von Vitamin D und [spricht von einem Hype](#): Den Vitamin-D-Spiegel zu messen sei Unsinn und Supplementieren rausgeschmissenes Geld. Dies trotz der eindeutigen Evidenz des lebensrettenden Nutzens!

Auch andere essentielle Mikronährstoffe sind wichtig für das Vermeiden eines Zytokinsturms bei Corona, haben aber nicht die akute Bedeutung von Vitamin D. Dazu ein Zitat aus meinem Buch "[Herdengesundheit](#)" (Seite 205/206):

"In meinem Buch „Das Corona-Syndrom“ finden Sie auch eine ausführliche Beschreibung aller Mikronährstoffe, die unser Immunsystem benötigt, in welchen Nahrungsmitteln sie enthalten sind, wie viel man zuführen sollte und was ausreichende Mengen sind, um eine Homöostase des Immunsystems zu gewährleisten. Hier nur so viel: Bei allen führt ein Mangel dazu, dass bei Infektion die Entwicklung eines Zytokinsturms wahrscheinlicher wird. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, nicht nur den Vitamin-D-Spiegel zu überprüfen und eventuell zu korrigieren, sondern alle Blutwerte. Zu den häufigsten Mängeln gehören, leider oft auch bei Personen, die sich gesund und ausgewogen ernähren, ein Mangel an Selen, Zink und an aquatischen Omega-3-Fettsäuren. Allerdings ist von allen Mängeln derjenige an Vitamin D der problematischste, weshalb dessen Korrektur auch den dramatischsten Effekt in klinischen Studien zeigte."