

Wer könnte was tun?

Ärzte und Ärztinnen

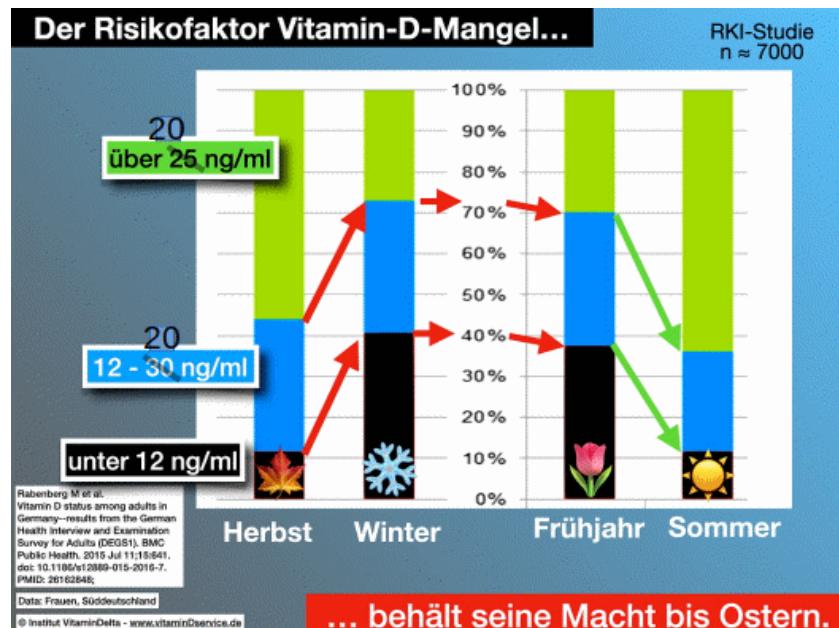
Ärzte und Ärztinnen könnten ihre Patienten aktiv auf die gesundheitlichen Gefahren durch Vitamin D Mangel hinweisen, insbesondere bei Atemwegserkrankungen wie Influenza oder Covid19.

Das Ausmaß des allgemeinen Mangels könnten sie der RKI-Studie Rabenberg entnehmen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26162848/>

Aus dieser Studie stammen die Daten der nachfolgenden beiden Bilder. Zunächst im ersten Bild ein Ausschnitt aus den Daten der Studie für **Frauen in Süddeutschland**, aufbereitet in <https://www.vitamindservice.de/Rabenberg>,

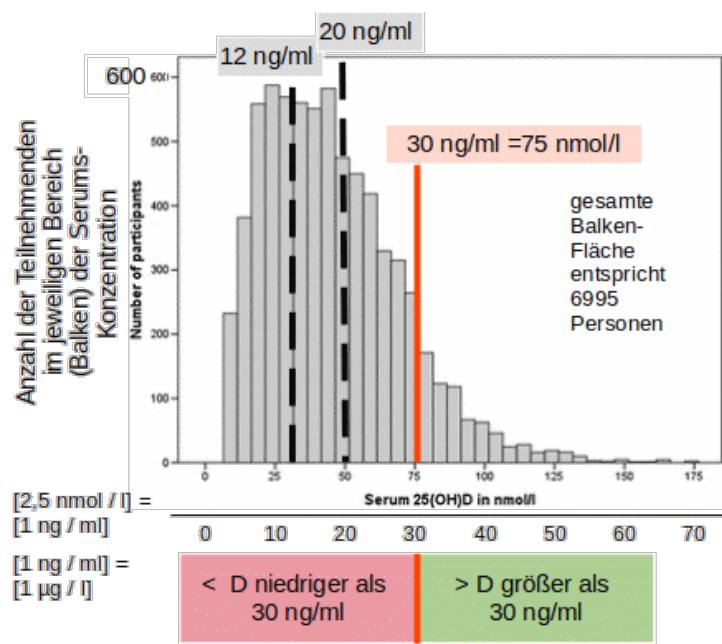
Hier wird die Graphik wiedergegeben mit Korrektur eines dortigen Schreibfehlers bei den Vitamin D Konzentrationen. Bei der Beschriftung der blauen und grünen Balken muss es 20 ng/ml heißen, statt 30 und 25 ng/ml. Die Summe in einem Balken ergibt nach der Korrektur richtig jeweils 100%.



Im Winter und im Frühjahr befinden sich bis zu 40 % der Frauen in einer schweren Mangelsituation (schwarze Balkenanteile unter 12 ng/ml). Diese Frauen sind allein schon dadurch ganz besonders anfällig für Infektionen.
Das müsste nicht so sein!!

Nachfolgend eine Graphik mit den Vitamin D Werten von allen Teilnehmenden an der Erhebung (7000), mit Ergänzungen der Graphik um 3 senkrechte Linien (12, 20 und 30 ng/ml) und eine zusätzliche Achse mit den Konzentrationswerten für Vitamin D, umgerechnet von nmol/l in der Originalgraphik zu ng/ml

In der Graphik wird das erschreckende Ausmaß des an sich bekannten und vielfach ignorierten Mangels deutlich, wobei 30 ng/ml als Mangelgrenze angesehen werden.



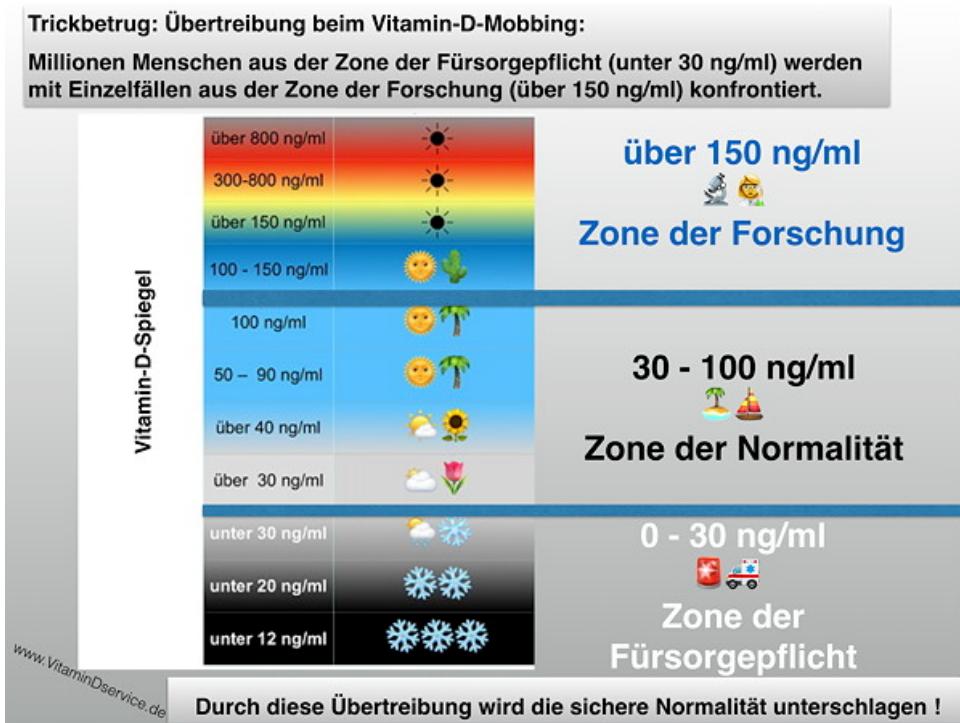
Ärzte und Ärztinnen könnten auch den Quotienten NLQ von neutrophilen Leukozyten zu Lymphozyten als einen Blutwert-Indikator für einen Vitamin D Mangel nutzen.
 → <https://www.vitamindservice.de/NLQ>

Es könnten Hinweise gegeben werden auf weitere wichtige Nahrungsergänzungsmittel, u.a hochdosiertes Vitamin C im Infektionsfall, Zink und Selen zur Vorbeugung:

<https://www.vitamindservice.de/mediathek/broschüre-corona-influenza-co>

Hinweis: für Ärzte und Ärztinnen, die mit der regulierenden Funktion von Vitamin D im Immunsystem nicht vertraut sind, so z.B. bei Influenza, kann ein wissenschaftlicher Review aus 2018 hilfreich sein, der [in Auszügen hier wiedergegeben](#) wird.

Welcher Konzentrationsbereich von Vitamin D im Blutserum wäre „normal“. Hierzu hat Dr. Raimund von Helden die folgende Graphik erstellt.



Empfohlen werden nach derzeitigem Wissensstand Werte zwischen 50 und 90 ng/ml Vitamin D im Blutserum.

In einem aktuellen Interview von Oktober 2021 erklärt Dr. Raimund von Helden nochmals die wesentlichen Aspekte

<https://www.vitamindservice.de/lars-GRENZEN>

Gesundheitsämter

Für Menschen, die in **Quarantäne** geschickt werden

Gesundheitsämter könnten ein Merkblatt beilegen mit der dringenden Empfehlung, den Vitamin D Spiegel sofort auf über 30 ng/ml anzuheben, besser wäre es 70-100 ng/ml zu empfehlen
 → genauer begründet auf den übrigen Seiten von <http://wir-in-Bali.de.de> mit den Links zu Dr. Raimund von Helden.

Dazu könnten praktische Hinweise gegeben werden, wie die Gabe von 5 mg Vitamin D über den eigenen Hausarzt organisiert werden kann.
 Dies gilt für den Fall, dass die betroffenen Menschen nicht schon selbst ihren Vitamin D Spiegel steuern.

Als wissenschaftliche Grundlage kann z.B. auf die LING-Studie aus Großbritannien verwiesen werden.

<https://www.vitamindservice.de/LING> und <https://www.vitamindservice.de/LING13>

Es könnten Hinweise gegeben werden auf weitere wichtige Nahrungsergänzungsmittel

<https://www.vitamindservice.de/mediathek/broschüre-corona-influenza-co>

Und schließlich könnten Hinweise gegeben werden auf eigene Behandlungsmöglichkeiten der Infizierten,
→ siehe dazu genauer - > <https://www.vitamindservice.de/CoronaCombi>

Gesundheitsministerien

Empfehlung für **alle Bürgerinnen und Bürger** zur Vorsorge

Förmliche Übernahme der Empfehlung von Prof. Lauterbach (Oktober.2020),
den eigenen Vitamin D Spiegel zu prüfen und anzupassen.

Besser als bei Prof. Lauterbach erläutert von Dr. Raimund von Helden →
<https://www.vitamindservice.de/Merkel>

Empfehlung für **Krankenhausärzte und Krankenhausärztinnen**

Empfehlung zum Einsatz von Calcifediol im schweren Erkrankungsfall, um den Stoffwechselweg zur Erzeugung der aktiven Hormonform von Vitamin D im Körper abzukürzen und damit die Wirksamkeit der Gabe von Vitamin D maximal zu steigern. Denn auf die aktive Hormonform kommt es an!

Calcifediol, auch Calcidiol oder 25-Hydroxy-Vitamin-D, ist im Körper eine Vorstufe zur aktiven Hormonform von Vitamin D, die sonst erst aus dem üblicherweise zugeführten [Cholecalciferol](#) gebildet werden muss, was kostbare Zeit verschlingen würde.

Wissenschaftliche Grundlage ist die Cordoba-Studie, analysiert unter
<https://www.vitamindservice.de/cordoba> und insbesondere
<https://www.vitamindservice.de/spanische-kapsel>

Die Vorschläge wurden zusammengestellt durch Udo Jeske, Bad Liebenwerda, udo@wir-in-bali.de

Stand: November 2021