

[Startseite](#) » Allgemein

# Vitamin D Präparate: Test, Wirkung, Anwendung & Studien (11/20)

🕒 Zuletzt aktualisiert: 2. November 2020

Fast 60 Prozent der Deutschen sind nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt. Das äußert sich vor allem in den dunklen Wintermonaten und kann sich dann sogar auf die Stimmung niederschlagen! Doch zum Glück ist es so einfach Vitamin D zu supplementieren und eigentlich für fast jeden geeignet.

Du bist interessiert? Dann bist du bei unserem großen Vitamin D Präparate Test 2020 genau richtig! Wir werden dir alle wichtigen Informationen rund ums Thema Vitamin D mit auf den Weg geben. Du erfährst nicht nur, auf was du beim Kauf des Supplements achten musst, sondern erhältst weitere spannende Einblicke ins Thema Vitamin D. Viel Spaß!

## Inhaltsverzeichnis

[Ausblenden](#)

1. Das Wichtigste in Kürze
2. Vitamin D Präparate Test: Favoriten der Redaktion
  - 2.1. Die besten Vitamin D Tabletten
  - 2.2. Die besten Vitamin D Tropfen
  - 2.3. Die besten Vitamin D Kapseln
3. Kauf- und Bewertungskriterien für Vitamin D Präparate
  - 3.1. Darreichungsform
  - 3.2. Dosierung
  - 3.3. Weitere Inhaltsstoffe
  - 3.4. Besonderheiten
4. Ratgeber: Häufig gestellte Fragen zum Thema Vitamin D Präparate ausführlich beantwortet
  - 4.1. Was ist Vitamin D und wie wirkt es?
  - 4.2. Wann und für wen ist die Einnahme von Vitamin D sinnvoll?
  - 4.3. Was kosten Vitamin D Präparate?
  - 4.4. Wo kann ich Vitamin D Präparate kaufen?
  - 4.5. Welche Arten von Vitamin D Präparaten gibt es?
  - 4.6. Wie ist Vitamin D zu dosieren?
  - 4.7. Sind Vitamin D Präparate gefährlich?
  - 4.8. Welche Alternativen gibt es zu Vitamin D Präparaten?
  - 4.9. Sind Solarium-Besuche für den Vitamin D Haushalt hilfreich?

Werbung

## Geschrieben von



evemey4701

Bei Fragen, schreib mir gerne eine [E-Mail](#).Teilen [f](#) [t](#) [p](#) [e](#)

## Meistgelesen



### Eisenpfanne: Test & Empfehlungen (11/20)

Veröffentlicht von A\_Peter Prickly



### Kabellose Überwachungskamera: Ratgeber & Empfehlungen (11/20)

Veröffentlicht von A\_Peter Prickly



### Rucksack für Damen: Kaufberatung & Tipps

Veröffentlicht von A\_Peter Prickly



### Work and Travel in Kanada: Alles, was du wissen solltest

Veröffentlicht von beasch4722



### Content Marketing 1/8: Checklist für deine Gliederung

Veröffentlicht von A\_Peter Prickly

Werbung

## Das Wichtigste in Kürze

- Der Mensch bildet Vitamin D vor allem über das Sonnenlicht und mithilfe der UV-B-Strahlung im Körper. Nur 10 bis 20 Prozent des Vitamins nehmen wir durch die Nahrung auf.
- Ein Mangel besteht besonders in den dunkleren Monaten und bei Menschen, die selten Zeit im Freien verbringen. Auch für Kinder und Senioren besteht ein höherer Bedarf.
- Vitamin D hat vielerlei Funktionen im Körper und ist vor allem für den Aufbau und die Stärkung unserer Knochen verantwortlich.

# Vitamin D Präparate Test: Favoriten der Redaktion

- [Die besten Vitamin D Tabletten](#)
- [Die besten Vitamin D Tropfen](#)
- [Die besten Vitamin D Kapseln](#)

[amazon box="" description\_items="0" tpl\_description = "" title="" tpl\_sponsored = "true"]

## Die besten Vitamin D Tabletten

[amazon box="B01M36DP4F" description\_items="0"]

Die Vitamin D3 + K2 Depot Tabletten von natural elements sollen als Depot-Wirkung nur alle 5 Tage eingenommen werden. Sie sind mit 5.000 I.E. hochdosiert. Pro Dose sind 180 Tabletten enthalten. Somit hält eine Packung sehr lange. Die Tabletten kommen ohne unerwünschte Zusatzstoffe aus und sind zusätzlich gentechnikfrei, laktosefrei und glutenfrei.

Wer nach guten Depot-Präparaten sucht, und die Tabletten-Form bevorzugt, kann hier fündig werden.

## Die besten Vitamin D Tropfen

[amazon box="B01M27L452" description\_items="0"]

Die Vitamin D Tropfen von NATURE LOVE sind flüssig und werden mit einer Pipette aus Naturkautschuk dosiert. Sie sind ebenfalls hochdosiert und enthalten 5.000 I.E. pro Tropfen. Auch sie müssen nur alle fünf Tage angewendet werden. Die Flasche beinhaltet 1.700 Tropfen und ist somit sehr ergiebig. Natürlich sind auch sie frei von Zusatzstoffen und vegetarisch.

Wer nach einem sehr ergiebigen Präparat sucht und gut mit der Dosierung in Tropfenform umgehen kann, für den sind diese Tropfen auf jeden Fall geeignet.

## Die besten Vitamin D Kapseln

[amazon box="B07ZH5PLPT" description\_items="0"]

Die Luondu Vitamin D3 Tabletten von Luondu haben eine Dosierung von 20.000 I.E und sind somit sehr hochdosiert und müssen nur alle 20 Tage eingenommen werden. Das ist mehr, als bei den meisten Herstellern. Enthalten sind 180 Kapseln. Sie sind rein natürlichen Ursprungs und vegetarisch. Durch die Darreichungsform sind sie leicht zu schlucken. Die Bioverfügbarkeit wird durch Anreicherung von Vitamin K2 erhöht.

Wem die einfache und vor allem sehr seltene Einnahme des Vitamin D Präparats wichtig ist, und zusätzlich Kapseln bevorzugt, könnte mit diesem Produkt zufrieden sein.

---

## Kauf- und Bewertungskriterien für Vitamin D Präparate

Beim Kauf von Vitamin D Präparaten kannst du auf verschiedene Aspekte achten, wie:

- [Darreichungsform](#)
- [Dosierung](#)
- [Weitere Inhaltsstoffe](#)
- [Besonderheiten](#)

Durch die für dich passende Wahl kannst du Geld sparen und sorgst zudem dafür, dass du deinem Körper nichts zufügst, was er nicht braucht. Achte daher grundlegend immer auf eine hohe Qualität und lass dir bei Bedarf Zertifikate der Hersteller zeigen.

## Darreichungsform

Grundsätzlich kann Vitamin D in drei verschiedenen Varianten eingenommen

werden: **als Tabletten, Tropfen oder Kapseln**. Dabei hat jedes Präparat seine Vor- und Nachteile. Man sollte immer individuell schauen, welche Variante für einen am einfachsten und angenehmsten zum Einnehmen ist.

Im Ratgeber-Teil gehen wir noch einmal genauer auf die jeweiligen Varianten ein!

## Dosierung

Es gibt unzählige verschiedene Präparate mit unterschiedlichen Dosierungen. Als Laie kann das schnell verwirrend werden.

Wir klären kurz auf: Meist wird die Dosis von Vitamin D in iE, den sogenannten internationale Einheiten, angegeben. Dabei gibt es eine große Bandbreite an Dosierungsmöglichkeiten.

*Vitamin D Präparate werden mit Dosierungen von 400 bis zu 20.000 iE angeboten.*

- **Hochdosierte Produkte:** Diese Präparate kommen mit Depot-Wirkung. Das heißt sie müssen nicht täglich eingenommen werden, sondern werden, je nach pro Produkt, sogar nur wöchentlich eingenommen. Sehr hochdosierte Produkte sind sogar verschreibungspflichtig und somit Arzneimittel.
- **Niederdosierte Produkte:** Die weniger hochdosierte Präparate müssen täglich eingenommen werden, um eine ausreichende Wirkung zu erzielen. Sie sind überall frei verkäuflich.



Wusstest du, dass laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung Nahrungsergänzungsmittel nur eine bestimmte Menge an Mikronährstoffen enthalten dürfen, und höher dosierte Produkte dann als Arzneimittel gelten? Auf nationaler und europäischer Ebene hingegen gibt es dafür keine verbindlich festgelegte Höchstmengen.

*Wie viel Vitamin D du aber genau benötigst, hängt von deinem individuellen Vitamin D Spiegel ab und kann nur per Blutuntersuchung herausgefunden werden.*

## Weitere Inhaltsstoffe

Die meisten Vitamin D Präparate sind Kombiprodukte und sollen mit weiteren Inhaltsstoffen für die optimale Bioverfügbarkeit sorgen! Im Folgenden zeigen wir dir die wichtigsten Zusatzstoffe.

### Vitamin K und Magnesium

Vitamin D Präparate werden häufig mit weiteren Vitaminen und Mineralstoffen kombiniert, um eine optimale Aufnahme zu garantieren. Zum Beispiel arbeiten **Vitamin D und Vitamin K** eng zusammen. Vitamin K trägt nicht nur zu einer normalen Blutgerinnung, sondern auch zur Erhaltung der Knochen bei.

**Bei Supplements kommt es immer auf die Kombination der Vitamine und Mineralstoffe an!**

Da bei der Einnahme von Vitamin D Supplementen vermehrt Kalzium über die Nahrung aufgenommen wird, benötigt unser Körper besonders ausreichend Vitamin K2, um das zusätzliche Kalzium richtig zu verwerten und so zu verhindern, dass es sich zum Beispiel an unerwünschten Orten wie den Arterien ablagert.

Aber auch **Magnesium und Vitamin D** arbeiten im Körper zusammen! So ist Magnesium an der Synthese und Umwandlung von Vitamin D beteiligt und Vitamin D wiederum fördert die Resorption von Magnesium.

Eine unzureichende Magnesium-Versorgung begünstigt auch einen Vitamin D Mangel, weshalb auch immer der Magnesium-Status kontrolliert werden sollte.

*Daher solltest du bei einer regelmäßigen Einnahme von Vitamin D immer auf die Kombination beider Vitamine achten! Außerdem sind Präparate mit Magnesium empfehlenswert.*

### Öle und Fette

Präparate mit Ölen sind schon mal gut. Doch auch auf die Auswahl des Öls kommt es an: Die

**Gute Vitamin D-**

am besten geeigneten **Öle bestehen aus mittelkettigen Fettsäuren** – sogenannte MCT-Öle. Diese speziellen Öle werden aus Kokosfett oder Palmkernöl gewonnen.

Gegenüber anderen pflanzlichen Ölen wie zum Beispiel dem Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl ist ein MCT-Öl **länger haltbar und wird nicht so schnell ranzig**.

Die Erklärung hierfür liegt in der unterschiedlichen

Fettsäurezusammensetzung. Während die pflanzlichen Speiseöle einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aufweisen, besteht Kokosfett überwiegend aus gesättigten Fettsäuren, welche eine höhere Oxidationsstabilität besitzen.

*Man kann sagen, dass vor allem für Vitamin D Tropfen MCT-Öl von Vorteil ist, um nicht nur die Haltbarkeit, sondern auch die Stabilität zu garantieren und so auf den Einsatz von weiteren Zusatzstoffen zu verzichten!*

**Produkte kombinieren nicht nur Vitamin D und K2, sondern enthalten außerdem ein Öl oder anderes Fett, um die Aufnahme im Körper zu verbessern.**

## Besonderheiten

Viele Menschen wollen – oder müssen sogar – bei der Wahl des Präparats auf einige Besonderheiten in der Formulierung achten. Besonders wichtig sind hierbei die zugesetzten Allergene und Zusatzstoffe. Aber auch vegetarische oder vegane Präparate erfreuen sich immer größer werdenden Beliebtheit.

*Generell kann man sagen, dass das beste Vitamin D-Präparat möglichst ohne Zusatzstoffe auskommt und frei von häufig vorkommenden Allergenen ist!*

### Präparate ohne Allergene

Viele Menschen reagieren allergisch auf bestimmte Zusatzstoffe wie:

- Mais
- Soja
- Hefe
- Erdnuss
- Gluten
- Laktose

Häufig sind aber genau diese den Vitamin D Präparaten zugesetzt und können sich bei Unwissenheit dann negativ auf den Körper auswirken. Betroffene können unter **allergischen Reaktionen wie Nesselfieber oder juckenden Ekzemen** leiden. Dann sollte ein Arzt aufgesucht werden und das Präparat nicht weiter eingenommen werden.

*Wer eine schon bekannte Allergie gegen einen der oben genannten Stoffe hat, sollte beim Kauf auf die Reinheit des Vitamin D Supplements achten!*

Generell sind die frei verkäuflichen Vitamin D Präparate aber meist gut verträglich.

### Präparate ohne Zusatzstoffe

Den Präparaten – vor allem aber den Tropfen – werden oft **Frucht-, Milch-, Rohr-, Traubenzucker oder künstliche Aromen** zugesetzt. Das soll vor allem den Geschmack verbessern, ist aber nicht unbedingt notwendig.

Einige Hersteller werben aber inzwischen explizit für komplett zusatzstofffreie Produkte!

### Vegane oder vegetarische Präparate

Vitamin D Präparate werden entweder mit tierischem Vitamin D3 oder pflanzlichen Vitamin D2 angeboten.

- **Vitamin D2** wird durch die UV- Bestrahlung von Ergosterol – einer Vitaminvorstufe – aus Hefe gewonnen. Es ist daher vegan, wird vom Körper aber nicht ganz so gut aufgenommen.
- **Vitamin D3** für Nahrungsergänzungsmittel wird in der Regel aus Wollfett – dem sogenannten

**Für Vegetarier und Veganer geeignete Supplemente enthalten keine Gelatine oder andere Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs.**

Lanolin – gewonnen.

Heutzutage ist es jedoch möglich, auch veganes Vitamin D3 aus einer bestimmten Flechtenart herzustellen. Die Flechten gehören nicht zur Gruppe der Pflanzen, sondern zu den Pilzen. Chemisch gesehen unterscheidet sich das in Flechten enthaltene Vitamin D3 nicht von dem, des tierischen Ursprungs.

Allerdings ist Vitamin D2 im Vergleich weniger gut bioverfügbar als Vitamin D3.<sup>(1)</sup>

So ist Vitamin D aus Flechten auch für Veganer und Vegetarier geeignet

*Veganes Vitamin D3 ist für unseren Körper gleich bioverfügbar wie tierisches Vitamin D3 und deshalb eine gute Alternative, welche kaum Nachteile bringt.*

## Ratgeber: Häufig gestellte Fragen zum Thema Vitamin D Präparate ausführlich beantwortet

Um dich umfassend über die Wirksamkeit von Vitamin D zu informieren und dir den aktuellen Stand der Wissenschaft näherzubringen, haben wir dir alle wichtigen Informationen in den folgenden Abschnitten zusammengefasst.

### Was ist Vitamin D und wie wirkt es?

Bei ausreichender Sonnenbestrahlung kann der Körper den Großteil von Vitamin D – das sind 80 bis 90 Prozent – selber produzieren. Die Ernährung hat mit etwa 10 bis 20 Prozent nur einen relativ geringen Anteil an der Versorgung mit Vitamin D.

**Der Unterschied zu anderen Vitaminen wird in der Art der Aufnahme bemerkbar.**



Wusstest du, dass Vitamin D streng genommen gar kein richtiges Vitamin ist? Laut Definition sind Vitamine nämlich lebensnotwendige organische Verbindungen, die der Körper regelmäßig mit der Nahrung aufnimmt, weil er sie nicht oder nicht in ausreichender Menge selbst herstellen kann.

Hormon-Vorstufe wäre eigentlich die treffendere Bezeichnung für Vitamin D. Der Körper wandelt es nämlich in ein Hormon um, das **Calcitriol** genannt wird. Dieses Hormon ist dann **die biologisch aktive Form von Vitamin D**.

Auch wichtig zu wissen ist, dass unter den Sammelbegriff Vitamin D mehrere fettlösliche Verbindungen fallen! Oben schon öfter geredet haben wir von Vitamin D3 und D2.

Die relevanteste Verbindung ist das Vitamin D3. Es wird in Leber und Niere in das aktive Hormon Calcitriol umgewandelt. Ebenfalls zur Vitamin D Gruppe zählt Vitamin D2. Es wird im Körper in die wirksamere Form Vitamin D3 umgewandelt.

Aber wozu ist das Vitamin überhaupt gut und wie wirkt es im Körper? Das klären wir im Folgenden.

### Gegen Müdigkeit

Das „Sonnenvitamin“ spielt eine wichtige Rolle für unser psychisches als auch psychisches Wohlbefinden.

Es hat nämlich Einfluss auf die Produktion bestimmter Botenstoffe, wie Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin. Diese Botenstoffe regulieren zum Beispiel unsere Stimmung aber auch unsere Aktivität.





Bei Vitamin-D-Mangel fühlen wir uns oft ungewöhnlich schlapp und müde. (Bildquelle: Dogukan Sahin / unsplash)

Bei zu wenig Vitamin D schütten die Nebennieren verstärkt diese Botenstoffe aus, was dann zu Erschöpfung und Müdigkeit führen kann, weil der Körper sich länger erholen muss.

*Aktuelle Studien gehen daher davon aus, dass das Gehirn eine ausreichende Menge an Vitamin D benötigt, um adäquat zu funktionieren.*

## Positive Wirkung auf die Psyche

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle in der Regulation des Hirnbotschaftsstoffes Serotonin und beeinflusst die Verwertung von Dopamin und die Synthese von Noradrenalin. Alle diese Botenstoffe haben einen Einfluss auf die Stimmung und psychische Verfassung.

Besonders depressive Menschen weisen häufig sehr niedrige Vitamin D Spiegel auf. Das ist auch der Grund, warum vor allem im Winter bestimmte Verstimmungen, wie die saisonale Depression, stark verbreitet sind.

*Laut aktuellen Studien verdoppelt sich das Risiko, an einer Depression zu erkranken, bei niedrigem Vitamin D Spiegel fast. Je ausgeprägter der Mangel, desto ausgeprägter kann die depressive Symptomatik sein.*

Ein Ausgleich via Supplements kann die Beschwerden abklingen lassen. Die bisher zur Verfügung stehenden Studien weisen nämlich darauf hin, dass das Risiko einer Depression ab einem Blutspiegel von 30 ng/ml deutlich abnimmt.

Aber auch wenn keine klinische Depression vorliegt, kann sich ein Mangel an Vitamin D in der Stimmung deutlich machen!

## Verbesserte Knochendichte

Die Hauptfunktion von Vitamin im Körper liegt im Bereich der Knochen: Vitamin D fördert nämlich die **Bildung und Reifung der Knochenstammzellen**. Deshalb wird es auch oft als "Knochenvitamin" bezeichnet.<sup>(2)</sup>

Außerdem regelt es die Aufnahme von Kalzium generell aber besonders den Einbau von Kalzium und Phosphat in die Knochen. Durch diese sogenannte Mineralisation werden (und bleiben) die Knochen hart und stark.<sup>(3)</sup>

Darüber hinaus ist Vitamin D auch zuträglich für **starke Zähne**, denn unsere Zähne bestehen ebenfalls aus Kalzium und Phosphat.

## Stärkung des Immunsystems

Vitamin D stärkt auch die Abwehrkräfte und das Immunsystem und deshalb sind wir vor allem bei einem starken Mangel anfälliger für Krankheiten.

*Vitamin D aktiviert die wichtigen Killerzellen der Immunabwehr, um bestimmte Krankheitserreger zu bekämpfen.*

Ist zu wenig Vitamin D vorhanden, so bleiben diese Zellen im Ruhezustand und das Immunsystem ist somit weniger leistungsfähig.



Die regelmäßige Einnahme von Vitamin D stärkt das Immunsystem, und lässt uns so seltener krank werden. (Bildquelle: Dimitri Karastelev / unsplash)

Eine ausreichende Vitamin D Zufuhr kann so beispielsweise bei Autoimmunerkrankungen, Diabetes mellitus, Herzinsuffizienz sowie

Kreisläufigkeiten helfen. (4)

Außerdem soll es vor allem auch gegen entzündliche Erkrankungen der Atemwege den Körper unterstützen.

Jedenfalls wird durch Vitamin D3 Mangel unser Immunsystem anfälliger und damit unsere Abwehrkräfte schwächer.

*Es muss aber betont werden, dass die alleinige Einnahme von Vitamin D ist kein Allheilmittel gegen Krankheiten aller Art ist, sondern sich zu anderen Therapien zusätzlich positiv auf den Verlauf auswirken kann.*

## Kräftigung der Muskulatur

Eine ausreichende Vitamin D Aufnahme führt zu einer vermehrten Bildung von Muskelzellen und Muskelfasern. Zudem verringert es den Entzündungsgrad der Muskulatur und erhöht die Leistungsfähigkeit und das Energielevel bei Sportlern.(5)

**Vor allem für Sportler könnte die Vitamin D Supplementierung interessant sein.**

So kann zum Beispiel starker Muskelkater reduziert werden und der Muskelaufbau gefördert!

Wenn du dich weitergehend über die Wichtigkeit von Vitamin D informieren willst, kannst du dir dieses kurze Video ansehen:



## Wann und für wen ist die Einnahme von Vitamin D sinnvoll?

Bei **allen Altersklassen** kann es notwendig sein, Vitamin D separat zuzuführen!

Denn wie wir schon gelernt haben, kann der Körper zwischen Oktober und März kaum oder gar kein Vitamin D bilden, weil die Sonne zu schwach und die nackte Haut aufgrund der niedrigen Temperaturen kaum dem Licht ausgesetzt ist. Man ist dann auf das gespeicherte Vitamin D angewiesen. Wurden aber die Speicher im Sommer nicht aufgefüllt wird es eng.

Besonders gefährdet für einen Mangel sind dann natürlich die, die sich generell wenig im Freien und in der Sonne aufhalten. Die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln kann dann das Defizit nicht ausgleichen, liefert sie doch viel zu wenig Vitamin D um auf die optimale Versorgung zu kommen.

*Daher ist Vitamin D Mangel vor allem in kälteren Regionen mit wenig Sonnenlicht weit verbreitet.*

Die DGE empfiehlt in diesem Fall die Einnahme eines Präparats mit Vitamin D.

## Ist die Einnahme für Kinder und Senioren geeignet?

Zur Vorbeugung von Rachitis ist es für Kinder sogar sehr sinnvoll Vitamin D Präparate einzunehmen! Gerade im frühen Alter empfehlen Ärzte die Einnahme, denn der Körper braucht das Vitamin D dann besonders, um die Knochen aufzubauen und zu festigen.(6)

- **Kinder im ersten Lebensjahr:** Säuglingen werden standardmäßig regelmäßig mit Vitamin D versorgt, um sicherzustellen, dass der Vitamin D Bedarf auch wirklich gedeckt ist. Die Einnahme erfolgt sogar unabhängig davon, ob das Kind gestillt wird oder nicht und wie viel Vitamin D der Körper selbst produziert.

- **Kinder im zweiten Lebensjahr:** Hier sollten die Kinder noch mindestens während der Wintermonate das Vitamin D Präparat erhalten.

Früher mussten Kinder Lebertran einnehmen, da er reich an natürlichem Vitamin D ist. Heutzutage gibt es zum Glück für Klein und Groß geschmacksneutralere Fertigpräparate.



Auf ausreichend Vitamin D sollten vor allem Kinder und Senioren achten! (Bildquelle: Isaac Quesada / unsplash)

Aber auch ältere Menschen sind erfahrungsgemäß anfälliger für einen Vitamin D Mangel.

Denn es konnte in mehreren Studien nachgewiesen werden, dass der **Vitamin D Spiegel mit höherem Alter immer weiter absinkt!**<sup>(7)</sup>

Und das kann starke Auswirkungen auf das Gehirn und dessen kognitive Funktionen haben:

*Einer britischen Studie zufolge ist eine Unterversorgung mit Vitamin D auch häufig mit einer krankhaft nachlassenden Gehirnleistung im Alter verbunden. Zudem leiden ältere Menschen mit Vitamin D Mangel häufiger unter kognitiven Beeinträchtigungen aller Art.*

Durch die Supplementierung des Vitamins bessert sich oft der Verlauf von Erkrankungen und die Senioren haben möglicherweise sogar kürzere Verweildauern in Krankenhäusern.

Ein weiteres Risiko: Wechseljahre. Insbesondere **ältere Frauen** leiden am Mangel. Bei Frauen in und nach den Wechseljahren liegt nach der Hormonumstellung des Körpers oftmals ein Mangel an Vitamin D vor. Sehr niedrige Werte von Vitamin D wurden insbesondere bei Altenheimbewohnerinnen gefunden.

### Ist die Einnahme in der Schwangerschaft und Stillzeit sicher?

Klare Studien die dagegen oder explizit für eine Vitamin D Supplementierung in der Schwangerschaft sprechen gibt es leider noch nicht.

Die meisten Experten raten allen Schwangeren sowieso zu gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung im Freien. Das ist oft sinnvoller, als einfach nur Vitamin D einzunehmen!

Allerdings kann es für Schwangere, die ein erhöhtes Risiko für Krankheiten haben, die mit einem Vitamin D Mangel assoziiert sind, durchaus sinnvoll sein Vitamin D einzunehmen. Das sind zum Beispiel **Übergewicht, regelmäßiges Rauchen oder ein schon bestehende Schwangerschaftsdiabetes.**<sup>(8)</sup>

*Wer unsicher ist, sollte sich beim Gynäkologe beraten lassen, und außerdem den behandelnden Arzt nach der richtigen Dosierung fragen. Schwangere sollten die Einnahme grundsätzlich abstimmen – auch bei eventuell notwendigen sonstigen Nahrungsergänzungsmitteln.*

### Was kosten Vitamin D Präparate?

Die Preisspanne bei Vitamin D Präparaten ist sehr groß. Je nach Packungsgröße, Dosierung und Darreichungsform schwankt der Preis **zwischen günstigen 2 Euro bis zu teureren 30 Euro**. Der Durchschnittspreis ist irgendwo dazwischen.

Je hochwertiger die Inhaltsstoffe und je ergiebiger das Produkt, desto teurer wird es. Auch vegane und allergen-freie Produkte sind teurer als die Standard-Präparate.

### Wo kann ich Vitamin D Präparate kaufen?

Generell sind die meisten Vitamin D Präparate ja frei erhältlich und somit in vielen verschiedenen Geschäften online wie offline zu finden.

- Apotheke
- Drogerie
- Reformhaus
- Online

Besonders gut beraten wird man wahrscheinlich in der Apotheke oder dem Reformhaus. Hier gibt es meist auch eine große Auswahl an Marken, sowie hochwertige Produkte. Günstiger wird es in der Drogerie, wo die verschiedenen Anbieter auch Eigenmarken verkaufen.

Online ist die Auswahl natürlich am größten. Doch umso schwieriger wird die Auswahl, denn es befinden sich auch einige schwarze Schafe, also oft sehr günstige, aber weniger hochwertige Produkte oder Fakes im Netz.

## Welche Arten von Vitamin D Präparaten gibt es?

Grundsätzlich kann Vitamin D in drei verschiedenen Darreichungsformen eingenommen werden: **als Tabletten, Tropfen oder Kapseln**. Dabei hat jedes Präparat seine Vor- und Nachteile.

Art	Beschreibung
Vitamin D Tabletten	Die Tabletten werden mit einem Glas Wasser eingenommen.
Vitamin D Kapseln	Die Kapseln werden ebenfalls mit reichlich Wasser eingenommen.
Vitamin D Tropfen	Tropfen werden mit einer enthaltenen Pipette dosiert und geschluckt.

Im Folgenden gehen wir etwas näher auf die verschiedenen Arten ein.

### Vitamin D Tabletten

Vitamin-D-Tabletten zeichnen sich durch ihre Preiswertigkeit und Haltbarkeit aus. Um das zu erreichen, werden dem Produkt allerdings auch vielen Zusatzstoffe beigemischt. Stoffe wie Magnesiumstearat, Eisenoxid oder Titanoxid gelten zwar als unbedenklich, mindern jedoch die Reinheit des Präparats. Außerdem sind die eher großen Tabletten für viele Menschen schwer zu schlucken.

Das größte Manko ist wohl, dass der Anstieg des Vitamin D Spiegels bei der Einnahme von Vitamin-D-Tabletten am geringsten ausfällt!

✔ Vorteile	✘ Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Tabletten sind meist sehr preiswert.</li><li>• Das Präparat ist lange haltbar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Den Tabletten sind oft viele Zusatzstoffe beigemischt</li><li>• Tabletten empfinden viele als schwer einzunehmen.</li><li>• Der Anstieg des Vitamin D Spiegel ist vergleichsweise niedrig.</li></ul>

### Vitamin D Tropfen

Vitamin-D-Tropfen sind individuell dosierbar, leicht einzunehmen und sogar für Kleinkinder geeignet. Außerdem sind sie sehr rein, das bedeutet, dass sie wenig bis keine Zusatzstoffe enthalten! Bei den Tropfen befindet sich das Vitamin bereits in öliger Lösung, wodurch der Körper das Vitamin D optimal aufnehmen und verwerten kann.

Studien haben gezeigt, dass flüssige Präparate den Vitamin D Spiegel schneller ansteigen lassen als andere Darreichungsformen. Dagegen sind Vitamin D Tropfen nicht so lange haltbar wie Kapseln oder Tabletten. Deshalb ist es wichtig, nach dem Öffnen auf das Mindesthaltbarkeitsdatum des Herstellers zu achten.

✔ Vorteile	✘ Nachteile
------------	-------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tropfen sind individuell dosierbar.</li> <li>● Sie sind leicht einzunehmen und deshalb auch für Kinder geeignet.</li> <li>● Den Tropfen wird wenig bis keine Zusatzstoffe beigemischt.</li> <li>● Der Vitamin-D-Spiegel steigt schnell an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Tropfen sind nicht so lange haltbar.</li> </ul>
--	--

## Vitamin D Kapseln

Vitamin D Kapseln kommen ebenfalls so gut wie ohne Zusatzstoffe aus und sind damit reiner als der Konkurrent – die Vitamin D Tabletten. Die Hülle der Kapseln besteht entweder aus Cellulose oder Gelatine. Das ist gut verdaulich und unbedenklich. Zudem ist die Vitamin D Aufnahme aus Kapseln besser als die bei Tabletten. Im Gegensatz zur Tropfen-Form enthalten die Kapseln jedoch kein in Öl gelöstes Vitamin D.

*Die gängigsten Kapseln sind Hartkapseln. Eine Sonderform von Vitamin D Kapseln bilden die sogenannten Weichkapseln, bei denen es sich um fest verschlossene Kapseln mit Vitamin D Öl oder Gel handelt.*

✓ Vorteile	✗ Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Kapseln haben fast keine Zusatzstoffe.</li> <li>● Die Vitamin D Aufnahme ist ziemlich gut.</li> <li>● Sie sind für viele leicht zu schlucken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die meisten Kapseln enthalten kein Öl und sind somit weniger gut bioverfügbar.</li> </ul>



Eine sehr beliebte Form der Aufnahme sind Vitamin-D-Kapseln. Sie werden einfach mit Wasser eingenommen. (Bildquelle: Michele Blackwell / unsplash)

Grundsätzlich sind alle Darreichungsformen gut. Experten empfehlen jedoch die Tropfen als Art der Einnahme. Auch wir haben nach unseren Recherchen diese Darreichungsform als sehr gut empfunden.

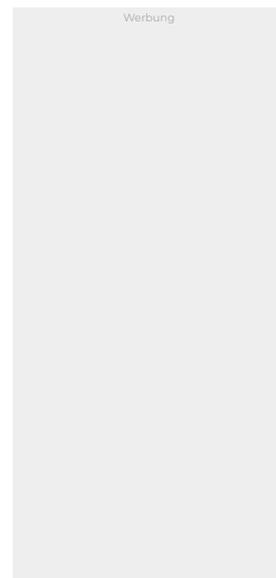
## Wie ist Vitamin D zu dosieren?

Was wichtig bei der Bestimmung der Dosis ist: Der Vitamin D Serumspiegel unterliegt starken saisonalen Schwankungen. Wird bei der einmaligen Untersuchung des Vitamin D Spiegels ein niedriger Wert gemessen, muss das nicht zwingend bedeuten, dass bereits ein langfristiger Vitamin D Mangel vorliegt. Außerdem treten nicht sofort und bei jedem Mangel klinische Symptome auf.

*Die Bestimmung des Vitamin D Status erfolgt durch die Messung von 25-Hydroxyvitamin-D – kurz 25(OH)D – im Blutserum. Es kann in den Einheiten nmol/l oder ng/ml angegeben werden.<sup>(9)</sup>*

Hier nun eine Tabelle mit offiziellen Daten zum Vitamin D Spiegel und deren Bedeutungen:

25 (OH)D in nmol/l	25 (OH)D in ng/ml	Interpretation
25 (OH)D in nmol/l	25 (OH)D in ng/ml	Interpretation: ...



30 bis 50	12 bis 20	Suboptimale Versorgung mit möglichen Folgen für die Knochengesundheit.
50 bis 75	20 bis 30	Ausreichende Versorgung in Bezug auf die Knochengesundheit.
75 bis 125	30 bis 50	Ausreichende Versorgung in Bezug auf die Knochengesundheit ohne weiteren Zusatznutzen für die Gesundheit.
über 125	über 50	Mögliche Überversorgung, die für den Körper negative gesundheitliche Folgen haben kann, zum Beispiel Hyperkalzämien, die zu Herzrhythmusstörungen oder Nierensteinen führen können.

Wer stark unter dem empfohlenem Spiegel liegt, sollte Vitamin D supplementieren.

Aber auch eine starke Überversorgung von Vitamin D sollte abgesprochen werden. Wurde ein Vitamin D Präparat zu häufig und außerhalb der empfohlenen Einnahme eingenommen, sollte auch dies ärztlich abgeklärt werden.

Im nächsten Abschnitt klären wird, ob eine Überdosierung gefährlich werden kann.

## Sind Vitamin D Präparate gefährlich?

Generell können zwei Aspekte bei der regelmäßigen Einnahme von Vitamin D gefährlich werden: Man sollte das Vitamin nicht überdosieren und darauf achten, dass man keine Wechselwirkung mit anderen Medikamenten auslöst.

*Im Allgemeinen sind Vitamin D Präparate allerdings vergleichsweise harmlos und oft nebenwirkungsfrei.*

### Was passiert bei einer Überdosierung?

Vitamin D Vergiftungen sind nicht durch exzessive Sonnenbäder möglich, sondern sogar nur durch die orale Zufuhr. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt eine Tageshöchstmenge von 20 µg Vitamin D in Nahrungsergänzungsmitteln. Das sind 800 iE. Auf keinen Fall sollten pro Tag mehr als 4000 iE aufgenommen werden. In diese Zahl zählt auch Vitamin D aus Nahrungsmitteln und der Sonne!

Mögliche Symptome bei einer Überdosierung können sein:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit und Appetitlosigkeit
- Erbrechen
- Verstopfung
- reduzierter Muskeltonus
- Nierenverkalkung und Nierensteine
- Abnahme der Nierenfunktion

Es muss bedacht werden, dass Überdosierungen auch schleichend erfolgen können, da Vitamin D lange im Körper gespeichert wird und sich somit immer weiter addiert. Das passiert vor allem bei deutlich höher dosierten Produkten aus dem Internet bei denen immer wieder von Gesundheitsschäden berichtet wird.

*Achte also vor allem bei längerer Aufnahme darauf, nicht zu viel Vitamin D zu dir zu nehmen und die empfohlene Einnahme stets einzuhalten, oder zumindest nicht zu überschreiten.*

### Wann kommt es zu Wechselwirkungen?

Außerdem sollte bei der Einnahme auf Wechselwirkungen mit Medikamenten geachtet werden. Vorsicht ist unter anderem bei der Einnahme von **Herzglykosiden** geboten. Durch einen von Vitamin D hervorgerufen erhöhten Kalziumspiegel kann die Wirkung der Medikamente verstärkt werden und zu Herzrhythmusstörungen führen!

*Wenn du gleichzeitig Medikamente einnehmen musst, solltest du vor dem Einkauf eines Nahrungsergänzungsmittels mit dem Arzt oder Apotheker darüber sprechen. Er kann dir sagen, ob die Gefahr von Wechselwirkungen besteht und wie man diese zum Beispiel durch zeitliche Abstände umgehen kann.*

## Welche Alternativen gibt es zu Vitamin D

## Präparaten?

Die einzigen Möglichkeiten, Vitamin D natürlich zu sich zu nehmen, sind die der Nahrungsaufnahme und natürlich des Sonnenbadens. Was du hierbei beachten musst, klären wir hier.

### Aufnahme durch Sonnenlicht

Der einfachste Weg, Vitamin D auf natürliche Weise zu tanken ist die Sonne. Wer jeden Tag etwas Tageslicht abbekommt ist schon mal im Vorteil. Dabei muss man aber nicht gleich den halben Tag in der Sonne liegen. Experten empfehlen mindestens 25 Minuten täglich. Wichtig dabei ist: Es sollte rund ein Drittel ein Drittel des Körpers der Sonne ausgesetzt werden, um die optimale Aufnahme zu ermöglichen. Im Sommer ist das für die meisten natürlich kein Problem, doch auch im Winter soll an die frische Luft.

**Wenn du zur optimalen Versorgung deines Körpers beitragen möchtest, solltest du täglich vor die Tür gehen!**

#### Prof. Helmut Schatz

Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie

Als Faustregel sagen wir: die halbe Zeit bis zum Sonnenbrand. Sorge, dass die Haut im Winter zu wenig Vitamin D bildet, muss man sich nicht machen. Wer sich im Sommer regelmäßig kurz draußen aufhält, füllt seine Speicher so weit auf, dass er auch gut durch den Winter kommt. Doch auch dann lohnen sich Spaziergänge. Denn selbst wenn der Himmel bedeckt ist, wird in der Haut noch Vitamin D gebildet. (Quelle: [www.infranken.de](http://www.infranken.de))

Ein wichtiger Hinweis für das Sonnenbad: Hautcremes und Makeup mit Lichtschutzfaktor können verhindern, dass der Körper Vitamin D bildet – zumindest wird die Bildungsrate reduziert. Bei längeren Aufenthalten in der Sonne ist Sonnenschutzmittel trotzdem unerlässlich, um der Schädigung der Haut durch Sonnenbrand vorzubeugen.



Ob Mangel oder nicht – auf ausreichend Tageslicht sollte jeder achten. (Bildquelle: Sharon McCutcheon / unsplash)

### Aufnahme durch Nahrung

Früher galt der Lebertran als der Vitamin D Versorger schlechthin. Es handelt sich dabei um fettes Öl, das aus Leber und Nieren von Meerestieren gewonnen wird. Es stimmt, dass Lebertran vergleichsweise viel des Sonnenvitamins enthält.<sup>(10)</sup>

Doch mal ehrlich – besonders lecker schmeckt er wohl nicht.

Zum Glück gibt es Alternativen, die wir euch in untenstehender Tabelle einmal zeigen. Es sind aber vor allem tierische Lebensmittel, die ein relevantes Vitamin D Vorkommen aufweisen. Trotzdem gibt es einige pflanzliche Nahrungsmittel mit Vitamin D.

Lebensmittel	Vitamin D Gehalt pro 100 Gramm
Lebensmittel	Vitamin D Gehalt pro 100 Gramm

Fische und Meerestiere	1,3 bis 25 Mikrogramm
Fleisch, Geflügel und Wurst	1,3 bis 5,6 Mikrogramm
Eier	2,9 bis 5,6 Mikrogramm
Obst und Gemüse	1,9 bis 3,1 Mikrogramm
Pflanzliche und tierische Fette	2,5 Mikrogramm

Zu den Vitamin D reichsten Milchprodukten gehören Schmelzkäse, Emmentaler und Gouda. Milch hingegen hat wenig.

Bei den Fischprodukten eignen sich besonders der Hering, Aal oder Lachs.

Bei Fleischprodukten muss gesagt werden, dass Vitamin D eigentlich ausschließlich in der Leber der Tiere zu finden ist. Dabei eigenen Hühner-, Lamm- und Rinderleber.

Bei Eiern ist vor allem im Eigelb Vitamin D.

Als vegane Alternative bieten sich viele Arten von rohen Pilzen an. Dazu zählen Champignons, Pfifferlinge und Morcheln. Auch bei Fetten macht es keinen Unterschied, ob diese tierischen oder pflanzlichen Ursprungs sind. Butter ist genauso geeignet wie Margarine.

## Sind Solarium-Besuche für den Vitamin D Haushalt hilfreich?

Viele Menschen setzen in der kalten Jahreszeit darauf, dass ihre Haut durch den Besuch im Solarium Vitamin D in ausreichender Menge herstellen kann. Stattdessen riskieren sie damit, an Hautkrebs zu erkranken.

**Statt ausreichend Vitamin D zu tanken, schadet man sich beim Bräunen nur!**

Zwar ist die Intensität der **UV-B Strahlen** in Solarien etwa gleich als in der Mittagssonne im hochsommerlichen Mittelmeerraum, aber das kann für die mitteleuropäische Haut viel zu stark sein! Noch dazu ist in Solarien die Intensität der **UV-A Strahlung** bis zu sechsmal so hoch wie im Sonnenlicht.

Aber gerade die UV-A Strahlung kann im Körper nicht zur Vitamin D Bildung genutzt werden. Vielmehr kann er möglicherweise sogar den Abbau von Vitamin D fördern, was wissenschaftliche Untersuchungen andeuten.

Vor allem aber erhöht die intensive UV-A Bestrahlung in Solarien das Risiko für Hautkrebs. Wenn man in jungen Jahren von unter 35 das erste Mal ins Solarium geht, wird das Risiko für den gefährlichen Schwarzen Hautkrebs fast verdoppelt.

*Experten raten daher davon ab, zur Vorbeugung von Vitamin D Mangel ins Solarium zu gehen! Es bringt nur nichts, sondern ist auch noch schädlich für die Haut und den Körper.*

[Dies bearbeiten](#)

### Einzelnachweise (10)

1. Tripkovic L, Lambert H, Hart K, Smith CP, Bucca G, Penson S, Chope G, Hyppönen E, Berry J, Vieth R, Lanham-New S. Comparison of vitamin D2 and vitamin D3 supplementation in raising serum 25-hydroxyvitamin D status: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2012 Jun;95(6):1357-64. doi: 10.3945/ajcn.111.031070. Epub 2012 May 2. PMID: 22552031; PMCID: PMC3349454.

[Quelle](#)

2. Bischoff-Ferrari HA, Willett WC, Wong JB, Giovannucci E, Dietrich T, Dawson-Hughes B. Fracture prevention with vitamin D supplementation: a meta-analysis of randomized controlled trials. *JAMA.* 2005 May 11;293(18):2257-64. doi: 10.1001/jama.293.18.2257. PMID: 15886381.

[Quelle](#)

3. Reid IR, Bolland MJ, Grey A. Effects of vitamin D supplements on bone mineral density: a systematic review and meta-analysis. *Lancet.* 2014 Jan 11;383(9912):146-55. doi: 10.1016/S0140-6736(13)61647-5. Epub 2013 Oct 11. PMID: 24119980.

[Quelle](#)

Quelle

4. Bizzaro G, Antico A, Fortunato A, Bizzaro N. Vitamin D and Autoimmune Diseases: Is Vitamin D Receptor (VDR) Polymorphism the Culprit? *Isr Med Assoc J.* 2017 Jul;19(7):438-443. PMID: 28786260.

Quelle

5. Chiang CM, Ismaeel A, Griffis RB, Weems S. Effects of Vitamin D Supplementation on Muscle Strength in Athletes: A Systematic Review. *J Strength Cond Res.* 2017 Feb;31(2):566-574. doi: 10.1519/JSC.0000000000001518. PMID: 27379960.

Quelle

6. Serenius F, Elidrissy AT, Dandona P. Vitamin D nutrition in pregnant women at term and in newly born babies in Saudi Arabia. *J Clin Pathol.* 1984 Apr;37(4):444-7. doi: 10.1136/jcp.37.4.444. PMID: 6608533; PMCID: PMC498748.

Quelle

7. Kositsawat J, Geraci SA. Screening for vitamin D deficiency in the elderly. *J Miss State Med Assoc.* 2010 Jan;51(1):7-10. PMID: 20827865.

Quelle

8. Gray TK, Lowe W, Lester GE. Vitamin D and pregnancy: the maternal-fetal metabolism of vitamin D. *Endocr Rev.* 1981 Summer;2(3):264-74. doi: 10.1210/edrv-2-3-264. PMID: 7023922.

Quelle

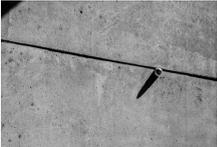
9. Binkley N, Krueger D. Evaluation and correction of low vitamin D status. *Curr Osteoporos Rep.* 2008 Sep;6(3):95-9. doi: 10.1007/s11914-008-0017-5. PMID: 18752770.

Quelle

10. Holden JM, Lemar LE, Exler J. Vitamin D in foods: development of the US Department of Agriculture database. *Am J Clin Nutr.* 2008 Apr;87(4):1092S-6S. doi: 10.1093/ajcn/87.4.1092S. PMID: 18400740.

Quelle

## Ähnliche Beiträge

<p><b>Allgemein</b> 14. August 2020</p> <p><b>Eisenpfanne: Test &amp; Empfehlungen (11/20)</b></p>	 <p>1200 x 900</p>
<p><b>Allgemein</b> 28. September 2020</p> <p><b>Kabellose Überwachungskamera: Ratgeber &amp; Empfehlungen (11/20)</b></p>	
<p><b>Allgemein</b> 23. September 2020</p> <p><b>Rucksack für Damen: Kaufberatung &amp; Tipps</b></p>	

Vorheriger Beitrag

Externes DVD Laufwerk: Ratgeber & Empfehlungen 1...

2. November 2020

Nächster Beitrag

Weste für Damen: Kaufberatung & Tipps für das perfe...

2. November 2020

## Kategorien

Folge uns



Die Redaktion von dmintern.com arbeitet unabhängig von Herstellern. Dabei verlinken wir auf ausgewählte Online-Shops und Partner, von denen wir ggf. eine Vergütung erhalten.

