

Es gibt keine einzige ernstzunehmende Studie, die die Sinnhaftigkeit einer Vitamin D-Supplementierung beweist

Die Aussagekraft von Studien hängt entscheidend davon ab, mit welcher Methodik geforscht wird. Man unterscheidet Assoziationsstudien und Interventionsstudien.

Bei einer Assoziationsstudie werden nur Daten gesammelt. Man nimmt z. B. eine Gruppe von Krebskranken, misst ihren Vitamin D-Spiegel und vergleicht ihn mit dem von gesunden Menschen. Diese Assoziationsstudien gibt es bzgl. Vitamin D für de facto alle Erkrankungen. Und tatsächlich: es gibt nahezu keine Erkrankung, bei der man nicht findet, je niedriger der Spiegel ist, je schlechter geht's dem Patienten. Damit ist aber überhaupt nicht gesagt, dass eine Anhebung des Spiegels irgendetwas verbessert. Meinungsmacher der Medizin wie z. B. Jörg Spitz und Raimund von Helden bemühen ausschließlich solche Assoziationsstudien.

Bei einer Interventionsstudie dagegen wird der Frage nachgegangen: ändert mehr Vitamin D den Gesundheitszustand? Die Kranken werden in zwei Gruppen geteilt. Die eine Gruppe erhält Vitamin D, die andere nur ein Placebo. So lässt sich feststellen, ob zusätzliches Vitamin D auch die Krankheits-symptome verbessert. Es gibt sehr viele sehr große Interventionsstudien mit jeweils mehr als 25 Tausend Menschen mit dem Ergebnis: Wenn man ihnen zusätzlich Vitamin D gibt, kommt kein relevanter Nutzen für irgendwelche Krankheiten heraus.

Die Interventionsstudien, die es mittlerweile für alle Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen bis hin zum Herzinfarkt und Schlaganfall, Depressionen, selbst für Knochenbrüche und Osteoporose gibt, beweisen, dass Vitamin D keinen Nutzen hat.

Die Ergebnisse verwundern nicht, gilt doch als erwiesen, dass gesunde Menschen, das ist die Menschengruppe, die sich gesund ernährt, sich häufig im Freien aufhält und Sport treibt, die wenige oder keine Vorerkrankungen haben, natürlicherweise hohe Vitamin D-Spiegel haben. Die „kranke“ Menschengruppe dagegen hat natürlicherweise niedrige Spiegel.

Darum geht es hier. Die Aussage ist also eine gänzlich andere und hat mit der Substitution von Vitamin D-Pillen nichts zu tun.

Es ist aber ein schönes Beispiel dafür, wie die pharmazeutische Großindustrie und Meinungsmacher der Medizin mit unzulässigen Umkehrschlüssen, Scheinursachen und Scheinzusammenhängen argumentieren, um ihre dubiosen Geschäfte anzukurbeln.