

## Ein Mangel an Vitamin D geht mit SARS-CoV-2 Infektionen einher

**Neue Forschung bestätigt einmal mehr: Das Sonnenvitamin D kann die Ausbreitung von COVID-19 hemmen. Sowohl Vitamin D, als auch Lumisterol, ein Naturstoff der Vitamin-D-Gruppe, konnten an zwei Stellen des SARS-CoV-2 Virus' andocken und das Virus dadurch in seiner Aktivität hindern.<sup>1</sup>**

Schon im vergangenen Jahr zeigten wissenschaftliche Studien die positiven Effekte von Vitamin D auf die Ausbreitung und Ansteckung mit dem aktuellen Coronavirus. Auch die aktuelle Studie konnte zeigen, dass Vitamin D und Lumisterol an solche Stellen des Virus' binden, die eine hemmende Wirkung auf Teile des SARS-CoV-2 Virus und dessen mutierte Ausprägungen entfalten.

Sobald Vitamin D durch Sonnenstrahlung über die Haut aufgenommen wird, wird es durch Enzyme (= steuern biochemische Vorgänge im Körper) in aktive Formen umgewandelt. Diese Enzyme spielen eine entscheidende Rolle in der Vermehrung des Coronavirus' und in der Konsequenz in der Entstehung von Infektionen beim Menschen: **Stoffwechselprodukte von Vitamin D und Lumisterol waren in der Lage, zwei Enzyme (RdRP und Mrpo), die für den Lebenszyklus von SARS-CoV-2 erforderlich sind, zu blockieren.<sup>1</sup>**

Die positiven Effekte von Vitamin D auf die Wirkweise des Coronavirus wurden bereits durch andere Studien gezeigt und vergangene Ausgaben unserer SonnenNews haben davon berichtet. Eine rasche politische Umsetzung der Erkenntnisse fand in Schottland statt.

In Schottland erhielten 71.000 Menschen der Hochrisikogruppe kostenfrei Vitamin D als Nahrungsergänzung über die Wintermonate.<sup>2</sup> Die Überlegung dafür war simpel: circa 75 % der Corona-Toten waren 75 Jahre alt oder älter, der Vitamin-D-Mangel in der Altersgruppe war hoch und der Lockdown hatte diese Situation noch verschärft. So entstand die Vitamin-D-Kampagne, um Bewusstsein über die Bedeutung des ‚Sonnenvitamins‘ auf die Gesundheit zu schaffen.



Weitere Vorteile von Vitamin D im Kampf gegen das Coronavirus sind im Übrigen die niedrigen Kosten und der einfache Zugang zur Vitamin-D-Bildung.<sup>1</sup> Sicherlich ist Vitamin D nicht allein in der Lage, eine Infektion mit dem Coronavirus zu vermeiden, aber es steht fest: **Vitamin D hilft im Kampf gegen Corona!<sup>3</sup>**

Mit Ihrem heutigen Besuch im Sonnenstudio tun Sie also nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern helfen dabei, das Risiko einer weiteren Ansteckung mit Corona zu reduzieren. Wir wünschen Ihnen in diesem Sinne eine gesunde und erholsame Zeit in Ihrem Sonnenstudio und einen sonnigen Start in den Herbst!

<sup>1</sup> Qayyum S *et al.* (2021). Vitamin D and lumisterol novel metabolites can inhibit SARS-CoV-2 replication machinery enzymes. In: *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 321: E246-E251.

<sup>2</sup> Nutt K (2021). More than 71,000 Scots given four months' free vitamin D. In: *The National* on 14<sup>th</sup> January 2021.

<https://www.thenational.scot/news/19009358.71-000-scots-given-four-months-free-vitamin-d/> (18.09.2021)

<sup>3</sup> NHS (2021). Coronavirus (COVID-19). Get the latest advice about COVID-19. Vitamin D. Vitamins and minerals.

<https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/> (18.09.2021)