

--- Auszug / Kurzfassung ---

Warum der Vitamin-D-Spiegel bei vielen Menschen nicht steigt: Neue Erkenntnisse – und wie orthomolekulare Medizin dieses Problem löst

Von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.

(OMNS, 7. Dezember 2025)

Millionen von Menschen nehmen Vitamin D ein oder verbringen Zeit in der Sonne, doch ihr Vitamin-D-Spiegel im Blut verbessert sich kaum. Andere nehmen moderate Mengen an Nahrungsergänzungsmitteln ein und erreichen schnell einen optimalen Spiegel.

Dieses seit langem bestehende klinische Rätsel wird nun endlich wissenschaftlich aufgeklärt.

Eine bedeutende **Studie aus dem Jahr 2025 in Nature Communications** [\[1\]](#) identifizierte über **160 genetische Varianten**, die den Vitamin-D-Status beeinflussen. In Kombination mit Forschungen zu Mikronährstoff-Cofaktoren, Stoffwechselfgesundheit und Entzündungen führen die Erkenntnisse zu einer wichtigen Schlussfolgerung:

Vitamin-D-Mangel ist selten ein „Problem eines einzelnen Nährstoffs“. Es handelt sich um ein systembiologisches Problem.

- Die Genetik erklärt, warum Menschen so unterschiedlich reagieren
- „Vitamin-D-Resistenz“: Die fehlende Diagnose
- Vitamin D braucht sein Team: die essenziellen Cofaktoren
- Wie viel Vitamin D ist sicher? Die Beweislage ist eindeutig
- Ein Fall aus der Praxis: Wenn höhere Dosen erforderlich sind
- Lebensstil und endokrine Faktoren sind von entscheidender Bedeutung
- Praktische orthomolekulare Empfehlungen

Vitamin D ist nicht einfach „eine Tablette einnehmen und der Spiegel steigt“.

Es spiegelt eine komplexe Integration wider:

Gene × Sonnenlicht × Mikronährstoffe × Stoffwechsel × Entzündung × endokrine (hormonelle) Gesundheit = Notwendigkeit einer personalisierten Dosis

Die orthomolekulare Medizin stellt das *gesamte* biochemische Terrain wieder her – damit Vitamin D wie vorgesehen wirken kann.