

Zusatzinformationen zum Beitrag von Dr. med. M. Gauger in «Puls» vom 08.02.21

+ Stellungnahme zu den in der Sendung vorgebrachten Argumenten von Dr. Felix Huber

Dr. med. Matthias Gauger; 08.02.2021; (Hinzufügungen am 09.02 (Teil V) und 11.02. (Ergänzungen im Teil V)) dieses Dokument darf unter korrekter Quellenangabe gerne verlinkt, kopiert, weitergeleitet werden.

Am 02.02.2021 befragte mich Schweizer Radio und Fernsehen (SRF) zur Thematik Vitamin D und COVID-19 für eine Kurzpräsentation meiner Ansichten in der Puls-Sendung vom 08.02.2021.

Da ich mir vorstellen kann, dass in einem nur etwa 90 Sekunden langen Beitrag sehr vieles unausgesprochen bleibt und wie beim ersten Puls-Beitrag zu Vitamin D erneut sehr viele Folgefragen entstehen werden, möchte ich in der nachfolgenden Darstellung den interessierten Zuschauerinnen und Zuschauern ausführlichere Informationen und weiterführende Links zur Verfügung stellen, welche ich nach der Sendung aufschalten werde.

In «Puls» vom 25.01.2021 gab es bereits einen ersten Beitrag zu Vitamin D mit dem Titel «**Vitamin D in der Kritik: Entzauberung eines Wundermittels**». Aufgrund von vielen Rückmeldungen und Auslösung von Verunsicherungen bei den Zuschauern entschieden sich die Verantwortlichen eine Folgesendung zu machen, in welcher auch Vitamin-D-Befürworter zu Wort kommen sollen.

Offener Brief vom 03.12.2020: SRF wurde durch einen von mir verfassten **offenen Brief** auf mich aufmerksam. In diesem Brief stellte ich die Behauptung auf: «*Die Optimierung des Vitamin-D-Spiegels bei Risikogruppen und Erkrankten ist eine wirksame, zweckmässige und wirtschaftliche Massnahme gegen das Corona-Virus.*» Ich zog die Schlussfolgerung, dass «*die Empfehlung einer raschen und ausreichenden Vitamin-D-Substitution der Bevölkerung und besonders der Risikogruppen dringend in den Massnahmen-Katalog gegen das Corona-Virus aufgenommen werden*» muss. Diese Behauptung mit entsprechender Schlussfolgerung hat sich für mich durch die zwischenzeitlichen Entwicklungen nicht relativiert, sondern intensiviert.

Interviewfragen von SRF an mich mit meinen Antworten und zusätzlichen Informationen Teil I: genereller Stellenwert von Vitamin D in meiner hausärztlichen Praxis

SRF: Bitte erklären Sie, warum Vitamin D für Sie grundsätzlich eine wichtige Substanz ist in Ihrem Alltag als Hausarzt?

Meine Stellungnahme: Bedingt durch unsere heutige Lebensweise haben sehr viele Menschen einen Vitamin-D-Mangel, was sich auf **vielfältigste** Weise nachteilig auf unsere Gesundheit auswirkt. Dementsprechend gibt es für mich als Allgemeinarzt nicht Sinnvolleres, als meine Patientinnen und Patienten konsequent auf die Vitamin-D-Thematik hinzuweisen und Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie auf natürlichem Weg – also **mithilfe der Sonne** – einen normalen Vitamin-Spiegel aufrechterhalten können. Sehr oft lässt sich das leider nicht vollständig umsetzen, und wir müssen auf Supplemente zurückgreifen.

Wie der Name sagt, hat Vitamin D den Status eines Vitamins (= vitales Amin), was bedeutet, dass unser Körper überlebensnotwendig auf die Zufuhr dieser Substanz angewiesen ist, bzw. auf die Zufuhr von ausreichend kräftigem Sonnenlicht, um diese Substanz in der Haut selbst herstellen zu können. – Aus Vitamin D3 bildet sich ein Hormon, welches unglaublich komplexe und noch längst nicht voll verstandene Funktionen in den meisten Zellen unseres Körpers, besonders jedoch in den Zellen unseres Immunsystems ausübt. Vitamin D

als Hormon reguliert hunderte wenn nicht tausende von Genen, was Wissenschaftler weltweit in grosse Faszination versetzt. Allein in den letzten 10 Jahren wurden 41'000 Studien (peer-reviewed) zu Vitamin D veröffentlicht.

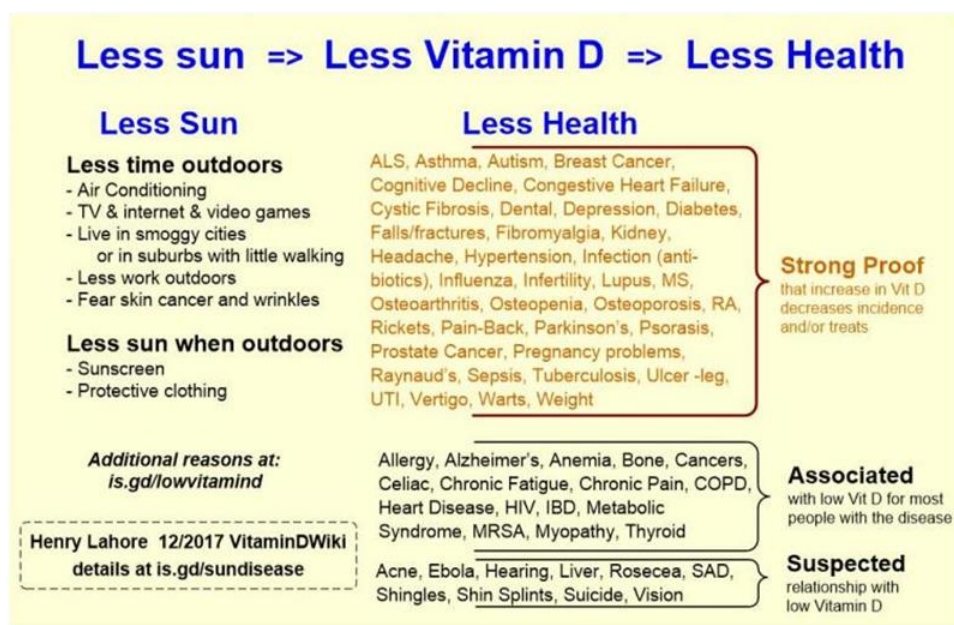
- Einfach verständliche Kurzinformationen zu Vitamin-D-Mangel in einem Videoclip (5.32 min), von Dr. R. von Helden auf Deutsch kommentiert.
- Auflistung von 38 Gründen für die heutige Vitamin-D-Mangel-Pandemie, von welcher 9 von 10 Menschen betroffen sind.
- Evolutionsgeschichtliche Hintergründe, welcher Vitamin-D-Spiegel für uns optimal sein könnte (deutsche Untertitel im Menü einstellbar). Erst wenn der Vitamin-D-Spiegel der stillenden Mutter über 112 nmol/l liegt, erhalten Säuglinge genügend Vitamin D, was darauf hindeutet, dass für uns Menschen hier unser eigentlicher Normalbereich beginnt.
- Achtung: Bitte beachten Sie dass für die Angaben des Vitamin-D-Spiegels verschiedene Einheiten gebräuchlich sind (vor allem nmol/l und ng/ml), welche jedoch einfach – auch online - umgerechnet werden können.

Was meine ich mit vielfältiger positiver Wirkung von Vitamin D auf unsere Gesundheit?

Zu sehr vielen verschiedenen Krankheitsbildern gibt es überzeugende Daten, dass ein ausreichend hoher Vitaminspiegel vorbeugende oder krankheitsverlaufsverbessernde Wirkungen hat oder haben könnte.

Diese Auflistung beginnt mit «A» wie Asthma, Autoimmunerkrankung, Arthrose, Akne, Allergien, Alzheimer, Autismus... geht über B wie Brustkrebs.... C wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, D wie Diabetes mellitus Typ I und II usw. bis «Z» wie Zittern.

Auf der Webseite vitamindwiki.com/ lassen sich mit Click auf das jeweilige Krankheitsbild die entsprechenden Studien aufrufen.



In der Puls-Sendung vom 25.01.21 wurde vor allem auf die DO-HEALTH-Studie und die dort untersuchten 6 Endpunkte (1. Risiko von peripheren Knochenbrüchen, 2. Risiko von muskuloskelettaler Funktionseinschränkung, 3. Risiko von Bluthochdruck, 4. Risiko einer kognitiven Einschränkung, 5. Infektionsrate, 6. Schweregrad von Knieschmerzen bei klinischer Gonarthrose) eingegangen. Wie die lange Liste auf vitamindwiki zeigt, geht die Wirkung von Vitamin D weit über die in der DO-HEALTH-Studie untersuchten Endpunkte hinaus.

Teil II: Vitamin D und COVID-19

SRF: Setzen Sie Vitamin D auch vorbeugend ein gegen Corona?

Meine Stellungnahme: Ja! Selbstverständlich! Vitamin D gibt dem Immunsystem die Chance, optimal zu funktionieren. Die Gesamtbilanz von über 41'000 Studien zu Vitamin D allein in den letzten 10 Jahren, lassen an dieser allgemeinen Behauptung keinen Zweifel.

Im Zusammenhang mit COVID-19 gibt es aber darüber hinaus überzeugende Daten, dass Vitamin D ganz spezifisch gut wirkt gegen Corona-Viren, zu welchen COVID-19 gehört. Das hat mit dem sogenannten Zytokin-Sturm zu tun und mit dem RAS, dem Renin-Angiotensin-System, welches enorm machtvolle Wirkungen hat bei der Blutdruck- und Blutflussregulation. Die Corona-Viren benutzen eine Andock-Stelle dieses Systems (das Angiotensin-konvertierende Enzym 2 (ACE2), um so in die Zellen, z.B. des Lungengewebes zu gelangen, wo sie sich vermehren lassen können. Durch das Andocken gerät das Renin-Angiotensin-System jedoch in eine Überreaktion, was zu den zum Teil tödlichen Auswirkungen (Lungenstauung) führt. Vitamin D erweist sich in diesem Renin-Angiotensin-System als Inhibitor (Hemmstoff), und damit als direkter Gegenspieler von dem, was das COVID-19-Virus anrichtet.

- **Erklärvideo** von Dr. Raimund von Helden zur Darstellung der Wirkung von Vitamin D bei COVID-19. Dieses Video wurde bereits am 13.02.2020 aufgeschaltet, was zeigt, dass schon vor Eintreffen der ersten Pandemiewelle in der Schweiz sehr viel Grundlagenwissen vorhanden war.

SRF: Bei welcher Patientengruppe setzen Sie Vitamin D vorbeugend ein gegen Corona und warum?

Meine Stellungnahme: Ich empfehle allen Menschen einen ganzjährig guten Vitamin-D-Spiegel.

Vitamin D einzunehmen, empfehle ich *besonders* Menschen der Risikogruppe, denen mit bekanntem tiefem Vitamin-D-Spiegel, denen, bei welchen ich aufgrund meiner Erfahrung einen tiefen Vitamin-D-Spiegel vermute und denen, bei welchen ich als Hausarzt aus biopsychosozialen Gründen die Gefahr eines schweren Verlaufes sehe. - Weil ich erwarte, dass diese Personengruppen im Zusammenhang mit COVID-19 besonders von einer Vitamin-D-Substitution profitieren.

SRF: Was macht Sie so sicher, dass Vitamin D bei COVID hilft?

Meine Stellungnahme: Es ist das Gesamtpaket bestehend aus 4 Komponenten:

- Das umfangreiche Grundlagenwissen zu Vitamin D.
- Die **überzeugende Studienlage** zu Vitamin D bei COVID-19, zu welcher laufend neue bestätigende Daten dazukommen.
- meine positiven hausärztlichen Erfahrungen mit Vitamin D bei den von mir betreuten Patientinnen und Patienten. Unser Einzugsgebiet befand sich eine zeitlang im Hotspot Europas. Unsere Praxis betreute und betreut sehr viele Covid-Patienten, - auch Höchststrisikopatienten, Die allermeisten Vitamin-D-Substituieren hatten einen vergleichsweise milden Verlauf.
- meine jahrelange Beschäftigung mit den **Bewertungsvorgängen in unserem Gehirn** und was dabei – auch kollektiv - schief laufen kann. Ich halte es aufgrund meiner nun mehr als 21 Jahre dauernden Beobachtungen der Entwicklungen im Gesundheitswesen ohne weiteres für möglich, dass wir kollektiv ein so einfaches Heilmittel wie Vitamin D übersehen, nur weil es nicht unseren Vorstellungen entspricht, wie ein Heilmittel gegen COVID-19 auszusehen hat (es kann nur ein teures kompliziertes Produkt modernster High-Tech-Medizin sein). Dass wir Offensichtliches nicht beachten, weil es nicht unseren Erwartungen entspricht, passiert uns oft und in vielen menschlichen Bereichen, und es kann grossen Schaden anrichten. In der Medizin spricht man hierbei manchmal vom «**Semmelweis-Effekt**».

SRF: Wie stehen Sie zur Impfung gegen COVID-19?

Meine Stellungnahme: Auf diese Frage möchte ich als Allgemeinarzt nur mit 3 allgemeinen Anmerkungen eingehen.

- Die Impfung gegen COVID-19 wird oft als eine triumphale Errungenschaft modernster Wissenschaft dargestellt, z.B. [hier](#). Und genau das ist sie, unbestritten: Eine enorme Leistung, ein Willensakt, ein Anstreben des Sieges über einen Gegner durch einen Akt höchster menschlicher Cleverness und geballter Schaffenskraft. Von Anfang an schien den Entscheidungsträgern klar zu sein, [dass die Pandemie erst zu Ende ist, wenn die Impfung da ist](#). Und genau hier sehe ich einmal mehr einen typischen Fall von Semmelweis-Effekt. Unsere kollektive Sichtweise auf die Pandemie ist dermassen von einer Vorstellung von Krieg geprägt (was eine Täuschung ist), welcher nur mit den modernsten Waffen zu gewinnen ist, welche in den allerhöchsten Spitzen des Fortschritts zu suchen sind. Infolge dieser fast automatischen Fokussierung auf die Früchte am Gipfel oben besteht ein starker Trend, die «low-hanging fruits», die niedrig hängenden Früchte kategorisch zu übersehen oder gar noch auf ihnen herumzutrapeln. Vitamin D ist für mich ein solches Opfer des verhängnisvollen Semmelweis-Effektes, zu welchen aber auch andere Substanzen gehören, z.B. die von [Klinikdirektor Prof. Paul R. Vogt](#) kürzlich erwähnte Substanz [Ivermectin](#). Auch zu Ivermectin existiert ein hervorragender Wirksamkeitsnachweis (sehr berührendes und sehenswertes [Hearing von Prof. P. Kory vor dem US-Senat am 08.12.20](#)), von welcher viele Behörden ebenfalls nur zögerlich und fast widerwillig Kenntnis zu nehmen scheinen. Als Grundversorger bücke ich mich gerne, um diese tief hängenden oder bereits auf dem Boden liegenden Früchte aufzuheben und für meine Patientinnen nutzbar zu machen. Dieses Bücken darf auch ruhig einer Art Verbeugung vor der staunenswerten Fein-Abgestimmt- und Vernetztheit der Natur gleichkommen, welche einem bei näherer Betrachtung überall in Staunen und Ehrfurcht versetzt. – Im Gegenteil, gerade als Landarzt im «bodenständigen» Muotathal sehe ich es ganz besonders als meine Aufgabe an, auf diese bodennahen Früchte aufmerksam zu machen, welche sich offensichtlich unterhalb des Radars der High-Tech-Medizin befinden.
- In einem [Interview vom 30.01.2021](#) erläutert der renommierte französische Virologe [Dr. Jean-Marc Sabatier](#), wie die nicht ganz seltenen und zum Teil ausgeprägten Impfnebenwirkungen durch die Aktivierung des Renin-Angiotensin-Systems zu erklären sind, welche durch die COVID-19-ähnliche Wirkung des Impfstoffs (Pfizer/BioNTech) zustande kommt. Um das Auftreten möglicher schädlicher COVID-19-ähnlicher Wirkungen während der Impfung zu verhindern, empfiehlt Dr. Sabatier sehr stark vor der Impfung *«eine Vitamin-D-Supplementierung [...] insbesondere im Falle eines Mangels oder einer Insuffizienz (Plasmaspiegel < 25 – 50 nmol/l). In der Tat sollte durch die Vitamin-D-Supplementierung ein zufriedenstellender Vitamin-D-Plasmaspiegel (125 nmol/l oder sogar 187.5 nmol/l) erreicht werden.»* Da gemäss Dr. Sabatier *«der grösste Teil der Bevölkerung einen Vitamin-D-Mangel aufweist, ist es wichtig, einen zufriedenstellenden Vitamin-D-Status vor der Impfung durch Cholecalciferol-Supplementierung zu erreichen.»* Aus meiner Sicht müssten die Aussagen dieses ausgewiesenen Virologie-Experten bei jedem mitdenkenden Lesenden, bei jeder medizinischen Fachperson und bei jedem Entscheidungstragenden die Frage aufwerfen: *Wenn es so wichtig ist, dass Impfwillige einen hochoptimalen Vitamin-D-Spiegel (125 – 187 nmol/l gilt als sehr hoch) haben, um sich vor COVID-19-ähnlichen schweren Impfnebenwirkungen zu schützen, wieso muss dann zu gleicher Zeit den Menschen davor abgeraten werden, einen ebensolchen Spiegel anzustreben, um sich vor dem «echten» COVID-19-Virus zu schützen?* – Dies ist eine dringende, sachliche, zweckdienliche und gerechtfertigte Frage, auf welche der Bevölkerung der Schweiz von den zuständigen Entscheidungsträgern eine klare Antwort zusteht.
- Ich schliesse mich der Meinung von FMH-Vorstandsmitglied Dr. med. Carlos Quinto an (02.12.2020), dass ein COVID-19-Impfstoff [vier Bedingungen](#) zu erfüllen hat. *«Ein COVID-19-Impfstoff muss in erster Linie sicher, in zweiter Linie sicher, drittens sicher und viertens wirksam sein.»*

SRF: Bisher gibt es fast nur Korrelationsstudien, praktisch keine, die einen Kausalzusammenhang herstellen konnten.

Meine Stellungnahme: Diese Behauptung ist veraltet und widerlegt. Die professionell geführte Datenbank [vdmata.com](#) listet zum Zeitpunkt dieses Interviews 43 Studien auf, darunter 15 Behandlungsstudien, mit welchen ein ursächlicher Zusammenhang zwischen Vitamin D und COVID-19 untersucht wird: Gesamtergebnis: 65% Risikoreduktion bezogen auf den jeweils untersuchten Effekt (Ansteckung, Schwere des Verlaufes, Todesfall...).

Korrelation bedeutet ja: Es besteht ein Verhältnis von wenig Vitamin D und viel COVID-19 und viel Vitamin D und wenig COVID-19.

Dass dieser Zusammenhang so zu beobachten ist und zwar weltweit, ist absolut klar und zwar schon seit dem letzten Frühjahr, und das wird meines Wissens von niemand mehr bezweifelt (siehe [auch Statement des COVID-19-Taskforce-Mitgliedes Dr. Stefan Streit](#) ab min 24.34).

Das Argument der Schweizer Behörden, aber auch der Behörden in anderen Ländern ist jetzt: Solange wir nicht ohne jeden Zweifel wissen, dass Vitamin D tatsächlich der Grund ist, dass sich die COVID-Zahlen so verhalten, können wir keine Empfehlungen zugunsten von Vitamin D abgeben. Irgendwie hat man sogar das Gefühl, es sei die Aufgabe der Behörden und der Medien, der Bevölkerung geradezu abzuraten (auch in der Pulssendung vom 25.01.21), sich um einen optimalen Vitamin-D-Spiegel zu kümmern, denn das könnte nach deren Einschätzung zu Nebenwirkungen führen oder die Menschen in falscher Sicherheit wiegen gegenüber dem Virus.

Für sehr viele Wissenschaftler ist aber mittlerweile mit **allerhöchster Wahrscheinlichkeit** klar, dass ein tiefer Vitamin-D-Spiegel tatsächlich die *Ursache* ist, für die unterschiedliche COVID-19-Verläufe, und dass eine Vitamin-D-Substitution wirksam, in zumindest einer Studie sogar **extrem wirksam** ist. Auf der anderen Seite kenne ich keine einzige Studie, die einen Kausalzusammenhang *widerlegt*.

Bereits mehrfach ist mir aufgefallen, dass Aussagen von COVID-19-Experten auf einen ungenauen Wissensstand zu Vitamin D schliessen lassen. So erläuterte das Taskforce-Mitglied Dr. Stefan Streit ([ab min 24.50](#)), dass man in Grossbritannien «*Vitamin D gratis den älteren Leuten gegeben hat*» und nichtsdestotrotz sehr hohe Fallzahlen habe, was auf eine schlechte Wirksamkeit von Vitamin D schliessen lasse. In Grossbritannien wurde jedoch vor der **dritten Januarwoche 2021** noch nicht einmal mit der *Auslieferung* der Gratis-Vitamin-D-Gaben begonnen. Ausserdem handelt es sich bei der Gratis-Abgabe lediglich um eine Tagesdosis von **400 IE Vitamin D**, was der Tagesdosis entspricht, welche in der Schweiz die Säuglinge erhalten. Zum Ausstrahlungszeitpunkt der Pulssendung konnte also das Gratis-Vitamin-D in Grossbritannien noch gar keine Schutzwirkung entfalten. – Gerade in Grossbritannien weisst die Beobachtung, dass aussergewöhnlich viel Menschen der sogenannten **BAME Gruppe** (Black, Asian, Minority Ethnicity) sehr schwere COVID-19-Verläufe haben, darauf hin, dass Vitamin-D-Mangel eine grosse Rolle spielt. Denn genau von dieser BAME-Bevölkerungsgruppe ist bekannt, dass sie einen besonders schweren Vitamin-D-Mangel haben.

SRF: Ihre Forderung?

Meine Stellungnahme: Meine Forderung ist, dass die Datenlage zu Vitamin D von den Entscheidungstragenden genauso seriös analysiert wird, wie für jede andere potentielle Massnahme, und dass man ganz besonders das extrem vorteilhafte Nutzen-Risiko-Verhältnis berücksichtigt.

Ich wiederhole die Forderung aus meinem [offenen Brief vom 03.12.2020](#): *Wenn Vitamin D wirksam ist, und wir lassen es links liegen, dann leiden und sterben viele Menschen, - auch in der Schweiz – unnötig. Wenn wir Vitamin D konsequent anwenden und es sollte sich überraschend etwas später als unwirksam herausstellen, dann würde deswegen kein einziger Mensch einen Nachteil davontragen.* Es gibt keinen Nachteil einer Vitamin-D-Spiegel-Optimierung.

Diese Forderung stimmt fast wortwörtlich überein mit der Forderung zahlreicher Forscher und medizinischer und akademischer Fachpersonen aus der [Schweiz](#), [Italien](#), [Frankreich](#), [Grossbritannien](#), [Schottland](#), [Irland](#), [USA](#), [Australien](#) und [weiteren](#), welche immer lauter und flehender fordern, dass die jeweiligen Regierungsbehörden endlich die Daten adäquat analysieren und den Erkenntnissen entsprechend rasch und konsequent reagieren sollen.

Teil III: meine Kommentare zum Beitrag «Vitamin D in der Kritik: Entzauberung eines Wundermittels» in der SRF-Puls-Sendung vom 25.01.2021

Die Hauptaussage, welche in der Sendung vertreten wird, lautet: *«Bei gesunden aktiven Personen bringt es nichts, vorsorglich Vitamin D zu schlucken»* (min 2.06). *«Vitamin D hat seinen Glanz verloren»* (min 3.18).

Begründet wird diese Aussage nahezu ausschliesslich durch die Resultate der im Herbst 2020 veröffentlichten DO-HEALTH-Studie. Dort wurde nur in einem von sechs Endpunkten (Infektionsanfälligkeit) eine signifikante Wirkung einer zusätzlichen zu den empfohlenen 800 IE täglichen Gabe von 2000 IE Vitamin D festgestellt.

Allerdings wird auch gesagt, dass Vitamin D eine wichtige Prophylaxe ist etwa für Kranke oder Ältere, welche kaum im Freien sind. (min 2.13). Als weitere Personengruppen mit erhöhtem Vitamin-D-Mangel-Risiko werden Schwangere, Babys, Übergewichtige und Menschen mit dunkler Haut genannt. Insgesamt wird in diesem Beitrag der Eindruck vermittelt, dass diese Empfehlungen nur eine *Minderheit* der Bevölkerung betreffen, gemäss dem Eingangsmotto: *«Präventiv eingenommen nützt Vitamin D «di meisti Lüüt nüüd»*. (min 11.34)

Doch wie *wenige* Kranke und Personengruppen mit erhöhtem Vitamin-D-Mangel-Risiko gibt es eigentlich in der Schweiz mit ihren derzeit 8.57 Millionen Einwohnern?

Gesamtbevölkerung Schweiz (Stand 08.02.2021)	8.57 Millionen Menschen
Bundesamt für Gesundheit (BAG): 2.2 Millionen Menschen leiden in der Schweiz allein an diesen 5 Krankheiten: Krebs, Herz- Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes und Erkrankungen des Bewegungsapparates. Das sind also 25 % der Bevölkerung.	2.20 Millionen Menschen.
Nicht einberechnet zu dieser Zahl, sind Menschen mit Infektionskrankheiten, psychischen Krankheiten, Demenz, Hauterkrankungen, Unfallfolgen...	Viele Menschen
42% der Bevölkerung sind übergewichtig oder adipös.	3.25 Millionen Menschen
1.6 Millionen ältere Menschen (65 Jahre und älter, Stand 2019).	1.60 Millionen Menschen
Heimbewohnende 0.16 Millionen Menschen.	0.16 Millionen Menschen
Im Beitrag nicht expliziert erwähnt wurde, dass auch Rauchende zur Risikogruppe gehören: in der Schweiz 2.3 Millionen Menschen.	2.30 Millionen Menschen
Auch jüngere Menschen, welche sich wenig im Freien aufhalten (also Büroangestellte, Schülerinnen, Fabrikangestellte, Verkaufsangestellte, Angestellte im Gesundheitswesen...), oder welche konsequenten Sonnenschutz betreiben, sind stark Vitamin-D-Mangel gefährdet.	Mehrzahl der berufstätigen Menschen
Schwangere, Babies, Kleinkinder bis 3 Jahre, Paare mit Kinderwunsch...	Viele Menschen
Meine persönliche Erfahrung ist, dass selbst Landwirte, Forst- und Tiefbauarbeiter und andere Outdoor-Arbeitende oft unerwartet tiefe Vitamin-D-Spiegel haben.	Viele Menschen

Wenn wir diese Zahlen auf uns wirken lassen, müssen wir mit Augenreiben feststellen: Die «Gesunden», welche sich nicht um ihren Vitamin-D-Spiegel zu kümmern brauchen, sind – wenn überhaupt vorhanden – eine sehr kleine Minderheit. Sehr viele Menschen vereinen gleich mehrere Risikofaktoren bei sich.

Meine Schlussfolgerung: Die Behauptung (ab min 18.40) *«Der Grossteil der Bevölkerung muss also aus wissenschaftlicher Sicht kein Vitamin D schlucken»* ist unzutreffend. Im Gegenteil: mit wenigen Ausnahmen sollte sich der allergrösste Teil der Schweizer Bevölkerung dringend und konsequent um eine bessere Vitamin-D-Versorgung kümmern, wobei ich stark dafür appelliere, dies durch eine Umkehr aus unserem «environmental

mismatch», aus unserer **Entfremdung** von unseren natürlichen biopsychosozialen Lebensgrundlagen zu tun, - sprich uns wieder mehr im Freien und an der **Sonne** aufzuhalten.

Meine Stellungnahme zu Laboranalysen: Im Beitrag wird kritisiert, dass vermehrt Vitamin-D-Spiegel-Bestimmungen verordnet werden. Dr. Christoph Merlo, Leiter des Instituts für Hausarztmedizin Luzern ab Min: 18.03. «*Es ist sinnvoll, dass man sich künftig mehr auf die Risikopatienten fokussiert und diese richtig behandelt und kontrolliert, und dass man bei denjenigen, bei welchen es nicht nötig ist und die nicht zur Risikogruppe gehören, zurückhaltend ist.*»

Meine Schlussfolgerung: Da der Grossteil der Schweizerinnen und Schweizer zu mindestens einer Risikogruppe gehören, muss konsequenterweise die Aufforderung von Dr. Christoph Merlo an die Grundversorgenden, künftig die **Risikogruppen** gut zu behandeln und zu kontrollieren, zu einer massiven **Zunahme**, und nicht zu einer Abnahme, von Vitamin-D-Verschreibungen und Vitamin-D-Spiegel-Bestimmungen führen.

Weitere Risiken eines Vitamin-D-Mangels: Für mich persönlich gibt es zwei Krankheitsbilder, welche mich in besonderem Masse dazu brachten, mich vertieft mit der Vitamin-D-Thematik zu befassen.

- **Multiple Sklerose:** Vor ca. 15 Jahren stellte ich fest, dass sich in meinem Patientenkontext 500 % (!) mehr **Multiple-Sklerose-Fälle** befanden, als es statistisch gesehen zu erwarten wäre. Bereits vor 15 Jahren war zu vermuten, dass ein Vitamin-D-Mangel ein Risikofaktor ist für Multiple Sklerose. Mittlerweile empfiehlt beispielsweise das Universitätsspital Zürich, bei Multiple-Sklerose-Patienten eine konsequente Vitamin-D-Supplementation und 2x jährliche Vitamin-D-Spiegel-Bestimmungen durchzuführen. **Die verfügbaren Daten** deuten darauf hin, dass das Multiple-Sklerose-Risiko bei einem durchschnittlichen Serum-25(OH)D-Spiegel von über 100 nmol/l minimiert wird. *Sollte ich als Hausarzt in einer Region mit sehr hoher Häufigkeit von Multipler Sklerose nicht nur schon aus diesem einzigen Grund für einen optimalen Vitamin-D-Spiegel bei allen meinen Klienten bemüht sein?* Vitamin D könnte dazu verhelfen, dass weniger Fälle dieser schweren Krankheit auftreten.
- **Brustkrebs:** Jede **10. Frau in der Schweiz** erhält in ihrem Leben die Diagnose Brustkrebs. Auch bei Brustkrebs lässt es die **Datenlage** als höchst sinnvoll erscheinen, einen optimalen Vitamin-D-Spiegel anzustreben. *Sollte ich als Hausarzt nicht schon aus diesem weiteren Grund darum bemüht sein, alle meine Patientinnen auf die Sinnhaftigkeit eines hohen Vitamin-D-Spiegels hinzuweisen, und diese Vitamin-D-Spiegel nach Möglichkeit auch zu kontrollieren?* – Ist es wirklich gerechtfertigt, genau hier bei einer Laboranalyse sparen zu wollen, wo es um die wirkungsvolle Prävention lebensbestimmender Krankheiten geht?

Ich stelle also fest, dass meine hausärztliche Realität weit entfernt ist von den Diskussionen im Fernsehen, wo aufgrund der Resultate einer einzigen Studie (DO-HEALTH) **gefordert wird** (ab min 20.42), dass nun rasch die Vitamin-D-Einnahmeempfehlungen herabgesetzt werden müssten?

Teil IV: generelle Überlegungen zu den derzeitigen Problemen der Menschheit

Meine bisherigen Ausführungen zu Vitamin D geben Einblicke in grosse Missstände, welche uns als Menschheit betreffen.

Warum sind in einem lebensfreundlichen freien wohlhabenden Land mit dem vielleicht besten Gesundheitssystem der Welt 3.6 Millionen übergewichtig? Warum sind 2.2 Millionen Menschen von 5 chronischen Krankheiten betroffen, welche **überwiegend lebensstilbedingt** sind? Warum leiden **so viele** weitere Menschen an Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen, Demenz, Autoimmunerkrankungen, Allergien usw.? Warum werden trotz einer schweren Pandemie Forschungsdaten zu Vitamin D und anderen wertvollen Substanzen, wie Ivermectin, nicht adäquat in Entscheidungen umgesetzt? Was treibt uns Menschen an, sich für sich selbst derart schädigende Lebensumstände zu erschaffen, dass sich bei unseren Kleinkindern

bereits vor 150 Jahren die Knochen verbogen haben (ab min 13.43)? Und trotzdem marschieren wir buchstäblich «auf Biegen und Brechen» unentwegt weiter in die Entfremdung von unseren natürlichen biopsychosozialen Grundlagen.

Ein kollektiver Vitamin-Mangel ist doch immer ein Hinweis, dass uns in dieser Lebensweise, die wir gewählt haben, etwas «Vitales» abhandengekommen ist. – Im Fall von Vitamin D ist es die Sonne. Bitte beachten Sie diese Nuance in meiner Formulierung: Es ist nicht die Sonne, welche uns fehlt. Sie ist da und verhält sich immer noch gleich, wie vor Millionen von Jahren. Wir Menschen haben uns durch unser eigenes Verhalten aktiv von der Sonne entfernt. Die zentrale Frage, welche sich aus solchen Überlegungen ableitet, ist für mich immer wieder: **Was steuert unser Verhalten?**

Ich habe bereits viel über diese Frage nachgedacht (siehe auch mein Buch «Das Allerweltsheilmittel»), und ich komme jedesmal neu zu der Überzeugung, dass die kollektiven Probleme von uns modernen Menschen mit einer **grundlegenden Fehlfunktion** in den Bewertungsvorgängen unseres Gehirns (engl. Mind) zu tun haben müssen. Gemäss dem englischen Psychiater und Autor **Iain McGilchrist**, welcher 2009 ein **vielbeachtetes Buch** veröffentlicht hat über die beiden grundlegend verschiedenen Vorgehensweisen, wie unser Gehirn Informationen verarbeitet, benehmen wir modernen Menschen uns so, als ob wir **einen Gehirnschaden im Bereich der rechten Hirnhälfte** (min 1.10) haben.

Die **Funktion der rechten Hirnhälfte** ist durch ein kontexthaftes, reflektierendes, intuitives, hineinverkörpertes, weitblickartiges, offenes, ungerichtetes Erfassen der Wirklichkeit gekennzeichnet, während die der linken Hirnhälfte zugeordnete Funktion mehr dem engen, fokussierten, detailinteressierten, analytischen, fragmentierten, schubladisierenden, zählenden, begreifenden und handelnden Denken entspricht. Gemäss McGilchrist sollte naturgemäss die rechtshemisphärische Funktion der «Meister» und die linke dessen Beauftragter sein, deswegen sein Buchtitel: «**The Master and his Emissary**»

Dass wir uns benehmen, als ob wir alle einen Hirnschaden haben, welche die übergeordnete rechte Hirnfunktion betrifft, ist eine krasse Behauptung, und doch kommt sie nicht vom Stammtisch, sondern aus dem Munde eines angesehenen Psychiaters, welcher 20 Jahre(!) akribische Forschung zu diesem Thema betrieben hat.

Ich möchte Sie einladen, beispielhaft einmal den Puls-Beitrag vom 25.01.2021 unter diesem Blickwinkel zu betrachten.

Der Beitrag handelte von Vitamin D. Vitamin D ist eine Substanz, welche in die Regulation von hunderten wenn nicht sogar tausenden von Genen involviert ist, eine auch für Forscher verblüffend hohe Zahl. Damit hat Vitamin D eine Stellung in unserem Organismus, welche atemberaubend ist, und ganz offensichtlich die Forschungsszene auch entsprechend fasziniert, wie die 41'000 publizierten Studien allein in den letzten 10 Jahren zeigen. Wir bestehen aus 100 Billionen Körperzellen, eine gigantische Zahl, welche mehr als 12'500 x (!) der Erdbevölkerung entspricht. Jede **einzelne** Zelle hat ein komplexeres Innenleben als eine **Gross-Stadt** (ab min 4.30), und in fast jeder Körperzelle ist Vitamin D an vielleicht 1000 Stellen oder mehr in die obersten Regulationsprozesse involviert. Dieses System hat sich über Jahrmillionen entwickelt, feingetunt, ausbalanciert und ist offensichtlich bis vor kurzem ganz gut zurechtgekommen, auch ohne Intervention durch unseren menschlichen Verstand. Ich möchte Sie einladen – nur für einen Moment - diese paar Fakten nur zu Vitamin D auf sich wirken zu lassen: Jahrmillionen der Entwicklung durch die der Natur innewohnende Intelligenz, das Zusammenspiel von Hunderten von Genen, Trilliarden von Stoffwechselprozessen in jeder Nanosekunde, in perfekter Selbstregulation, ohne unser Zutun, spielend, vibrierend, interagierend, integrierend: - eine unvorstellbare Komplexität und Präzision: - Also in mir entsteht da ein Gefühl von «WOW!», von Bewunderung, Respekt, von ehrfurchtvoller Betrachtung, - und damit ganz von selbst auch ein Impuls, von «Hände weg!», von «ja nichts kaputt machen!» von Behutsamkeit. Jede Manipulation hat in einem System derartiger Komplexität unüberschaubare Auswirkungen. Das Angemessenste, was wir – aus diesem eingebetteten Blickwinkel heraus - tun können, ist doch, dafür Sorge zu tragen, dass ein solches Wunderwerk der Natur, ein Mensch, ein lebender Organismus, alles zur Verfügung hat, was er braucht, z.B. genügend Sonne, um sich

ungestört selbst regulieren zu können. Eine Puls-Sendung mit dieser Ausrichtung, in welcher man sich miteinander von der Vernetztheit und Ausbalanciertheit der Naturvorgänge, in welche man untrennbar integriert ist, inspirieren lässt, um dann Ideen entstehen zu lassen, wie man innerhalb dieser Systeme behutsame, sondernde Schritte machen könnte: - das wäre vermutlich - gemäss McGilchrist - eine Sendung *ohne* Anzeichen von Hirnschaden auf der rechten Seite.

Doch tatsächlich folgte die Sendung einem anderen Schema: «Hier ist das Resultat *einer* Studie, und jetzt müssen wir aber *sofort* handeln...». Eine isolierende, aus dem Kontext herausgreifende, zerstückelnde, besitzergreifende, macherische, hektische, schubladisierende Denkweise, wie sie eben exakt der linken Hirnhälfte entspricht, zeigt hier tatsächlich sehr grosse Dominanz. Und wir können ahnen, zu welchen unausgewogenen Entscheidungen das führen wird mit noch mehr Stress, Problemen und Entfremdung in der Folge.

Völlig automatisch und unhinterfragt sehen wir Menschen uns ausserhalb der fehlergespickten Natur und immer sofort und rechtmässig oben am Schaltpult. Das ausgeklügelte über Jahrmillionen gut funktionierende hochkomplexe Vitamin-D-System scheint nur darauf gewartet zu haben, bis endlich der rechtmässige Meister, unsere linkshemisphärische Denkfunktion, auftritt und ihm gnädigerweise sagt, wie es sich zu verhalten hat. Ich kann dasselbe erkennen wie McGilchrist: Es erscheint mir so, als ob unsere Denkfunktion in einen seit Jahrmilliarden perfekt funktionierenden Betrieb reinstürzt, mit einem Blick – wie James Bond – alles durchschaut und sofort die Hebel übernimmt, als ob alles willfährig seit Beginn der Evolution nur auf diesen erlösenden Moment gewartet hat.

Aus meiner Sicht ist die unhinterfragte Dominanz unseres linkshemisphärischen Denkens die grösste und sich jetzt akut zuspitzende Bedrohung unserer nachhaltigen gemeinsamen Wohlfahrt auf diesem Planeten. Unsere nachhaltige gemeinsame Wohlfahrt und die dauerhafte Erhaltung der natürlichen Lebensgrundlagen für uns und nachfolgende Generationen Kinder ist gemäss [Artikel 2](#) unser erklärtes Verfassungsziel hier in der Schweiz.

- Wie wir mit der Vitamin-D-Thematik umgehen (veranschaulicht durch den Pulsbeitrag vom 25.01.21) gleicht dem Verhalten eines Elefanten mit Unterfunktion seiner rechten Hirnhälfte, welcher sich in einem Porzellangeschäft aufhält.
- Wie wir mit der Corona-Thematik umgehen, gleicht dem Verhalten eines Elefanten mit Unterfunktion seiner rechten Hirnhälfte, welcher sich in einem Porzellangeschäft aufhält.
- In vielen, vielen weiteren Bereichen gleicht unser derzeitiges schulmedizinisches Handeln dem Verhalten eines Elefanten mit Unterfunktion seiner rechten Hirnhälfte, welcher sich in einem Porzellangeschäft aufhält.

Die jetzige Krise ist aus meiner Sicht ein sehr, sehr dringender Aufruf der Natur, unseren Master-[Mindset](#), unsere Default-Sichtweise (Dominanz des linkshemisphärischen Blicks auf die Welt) auf ihre Gültigkeit und Ausgewogenheit hin zu überprüfen. Die zentrale Dysfunktion in unserem modernen menschlichen Gehirn (rechtshemisphärisches Denken kommt zu kurz) führt zu einer Reihe kategorischer Fehleinschätzungen, welche in der Folge zu unangemessenen Massnahmen führen.

Hier nur einige Beispiele für gewohnheitsmässige aber dennoch unzutreffende Grundüberzeugungen, von welchen wir uns besonders heutzutage oft unhinterfragt leiten lassen:

Vorherrschender Mindset	Angemessenerer Mindset
Uns fehlt die Sonne. (sprich: die Natur ist schuld)	Wir haben uns aus der Sonne entfernt. Es sind die Auswirkungen unseres menschlichen Verhaltens, welche zu Störungszeichen führen.
Tiefdrinnen dreht sich für uns die Sonne weiterhin um die Erde.	Die Erde dreht sich um die Sonne, und dies ist sogar gut so . Wir fahren mit der Lösung der Natur

<p>Analog dreht sich für unseren Alltagsverstand alles um uns. Es ist richtig und nützlich, wenn wir Menschen uns virtuell ins Zentrum stellen, um welches sich alles andere in der Natur zu drehen hat. <i>«Ich bin wie alle Menschen: Ich sehe die Welt so, wie ich sie gerne hätte, und nicht so wie sie tatsächlich ist»</i> P. Coelho im Buch «Der Alchemist»</p>	<p>besser, als mit der Lösung, welche unser links-hemisphärischer Verstand bevorzugen würde. Wir fahren besser, wenn wir die Zusammenhänge so sehen, wie sie tatsächlich sind, und nicht so, wie wir sie aus der Sicht unserer linken Hirnhälfte gerne hätten.</p>
<p>Viren dringen in unsere Welt ein.</p>	<p>Wir dringen in die Welt der Viren ein. Viren gab es schon lange vor uns, und unser nachhaltiges Wohlbefinden ist auf Interaktionen mit Viren angewiesen.</p>
<p>Wir sind im Krieg gegen das Corona-Virus. Viren sind aggressive, böswillige Biester, welche es auf uns abgesehen haben.</p>	<p>Viren machen gar nichts aktiv, sondern lassen das mit sich machen, wozu wir ihnen in unserer menschenveränderten Welt Gelegenheit geben.</p>
<p>Unser Immunsystem ist von Natur aus fehlerhaft und schwach und muss von uns künstlich gestärkt werden.</p>	<p>Es geht nicht darum, unser Immunsystem, zu «aktivieren» oder zu «stärken», sondern aufzuhören, unser natürlich funktionierendes Immunsystem mit einer unnatürlichen Lebensweise künstlich zu schwächen.</p>
<p>Ein Schiff im Hafen ist in Sicherheit.</p>	<p>Ein Schiff im Hafen ist nur kurzfristig und nur vielleicht in besserer Sicherheit als draussen auf dem Meer. Und ausserdem sind Schiffe nicht dafür gebaut, im Hafen zu liegen.</p>
<p>Der Weg aus einer Pandemie gelingt nur durch heroische menschliche Errungenschaften, wie z.B. durch eine Impfung.</p>	<p>Medizinhistorisch führte bisher der Weg aus einer Pandemie über die Erkenntnis der eigentlichen Ursache und über die Rückkehr der Menschen zu einer ihrer Biologie angemesseneren Lebensweise: z.B. bei der Pest, beim Skorbut, bei der Rachitis...</p>
<p>Kontinuierliches Wirtschaftswachstum ist unabänderliche Grundlage für unsere gemeinsame Wohlfahrt.</p>	<p>Nirgends in der Natur kann es unbegrenztes kontinuierliches Wachstum geben. Welche anderen Lösungen für nachhaltige Wohlfahrt schlägt die Natur vor, wovon wir lernen könnten?</p>
<p>Der Mensch steht ausserhalb der Natur und über der Natur.</p>	<p>Der Mensch <i>ist</i> durch und durch Natur; er ist Teil der Natur. <i>So zwangsläufig der Mensch der Natur befehlt, so zwangsläufig wird er ihr auch gehorchen.</i> (Seite 4)</p>
<p>Macht euch die Natur untertan! «Die Natur hat sich unseren Vorstellungen über sie anzupassen»</p>	<p>Macht euch <i>der</i> Natur untertan! <i>«Alles was gegen Natur ist, hat auf Dauer keinen Bestand»</i> Charles Darwin</p>
<p>Wir wissen es besser als die Natur</p>	<p><i>«Die Natur hat immer recht. Und die Irrtümer und Fehler sind immer des Menschen.»</i> J. W. von Goethe</p>

Wie ich in meinem zweiten Buch «Schmerzlos» ausführte (ab S. 222), ist die Wiederherstellung eines ordnungsgemässen Zusammenarbeitens unserer beiden Hirnhälften kein Ding der Unmöglichkeit.

Es ist uns die Wiege gelegt. Alles ist vorhanden.

Der kleine aber vollherzig gemachte Schritt zurück vom Standpunkt *über* zu *innerhalb* der Natur, das wäre schon der wichtigste Schritt, welchen es braucht. Und ein «Rückschritt» wäre dies nur vom jetzigen Standpunkt unserer zwar gewohnten, aber trotzdem unzutreffenden Sichtweise. In Wirklichkeit wäre dieses Schrittmchen zurück für jeden Einzelnen und für die Menschheit als Ganzes ein unermesslich grosser Schritt nach vorne.

Teil V: Stellungnahme zu in der Sendung vom 08.02.21 vorgebrachten Argumenten von Dr. med. Felix Huber, Mitglied der nationalen COVID-19-Science-Taskforce

Dr. med. Felix Huber (ab min 24.18): «Man weiss einfach, dass Vitamin D nicht vor Covid-Infektion schützt und den Verlauf einer Covid-Infektion nicht günstig beeinflusst.»

Mein Kommentar: Auf eine Tatsache, die man «einfach weiss», kann ich natürlich nicht spezifisch eingehen. Ich kann jedoch feststellen, dass es eine sehr grosse und nach meiner Einschätzung ständig zunehmende Zahl ernstzunehmender Forscher und Mediziner gibt, - viele mit Professorentitel, (z.B. hier), für welche es nicht so «einfach» ist, zu wissen, ob Vitamin D nützt oder nicht.

Diese Autoren benützen - stark abweichend von dem «sicheren» Wissen der Task Force - Begriffe wie «*considerable evidence*», «*clear link* between low levels of vitamin D and the severity of COVID-19 cases»; «low vitamin D levels *almost certainly* promote COVID-19 infections, hospitalizations, and deaths...»; «evidence... *strongly suggests* a protective role for vitamin D against SARS-CoV-2 infection and Covid-19 disease severity...»

Und deren Schlussfolgerungen sind ganz und gar nicht «*Sie müssen kein Vitamin D nehmen*», sondern: «There seems *nothing to lose and potentially much to gain* by recommending vitamin D supplementation for all...»

«... authors recommend *mass administration* of vitamin D supplements to population at risk for COVID-19.»
«... we call on all governments, doctors, and healthcare workers worldwide to *immediately recommend* and implement efforts appropriate to their adult populations to increase vitamin D, at least until the end of the pandemic...»

Was wir also unabhängig vom Sachinhalt *mit Sicherheit wissen*, ist,

- dass es verschiedene Meinungen gibt zur Bedeutung von Vitamin D bei COVID-19
- dass sich die Task Force auf *eine* Meinung festlegt innerhalb dieses Spektrums möglicher Meinungen
- dass die Task Force ihre Interpretation der Daten als gültige Tatsache und die anderen als Falschinterpretationen darstellt und das Infragestellen ihres Standpunktes kategorisch ablehnt.

Ich biete meinen Patientinnen und Patienten **Gespräche** an, bei welchen Sie auf ihre Mindsets aufmerksam werden können, also auf diese oft verdeckten Grundüberzeugungen, welche wir so selbstverständlich für gesetzt (deswegen „set“) halten, dass es uns gar nicht mehr auffällt, wenn sie unpassend geworden sind. Es entspricht unserer

«Nicht das, was wir nicht wissen, ist das Problem, sondern das was wir ganz sicher wissen (obwohl es dies nicht ist).» Nach Will Rogers 1879–1935, ein als sehr gewitzt geltender US-amerikanischer Entertainer und Schauspieler

menschlichen Natur, lieber diese unpassenden Mindsets zu verteidigen und Fakten und Erfahrungen, die hierfür unpassend sind, passend zu machen, als unser scheinbar sicheres Wissen in Frage stellen zu lassen.

Wenn ein Klient in einem Gespräch die Formulierung benützt «man weiss einfach» ist dies ein Hinweis, dass hier ein Wissen von vornherein für absolut sicher gesetzt wird und höchstwahrscheinlich verteidigt wird, selbst wenn die Entscheidungen welches sein Gehirn auf dieser Basis trifft, zu Stress, Schwierigkeiten und Symptomen führen.

Gesetztes sicheres Wissen («man weiss einfach») ist immer problematisch, sei es auf persönlicher oder politischer Ebene, ganz einfach deshalb, weil es absolut sicheres Wissen gar nicht gibt und **nicht geben kann**. Da wir Menschen ein Bedürfnis haben, sich an etwas Sicherem zu halten, plädiere ich deswegen dafür, sich **an eine Haltung zu halten**, - die Haltung des Nicht-Sicher-Wissens. Diese Haltung des „Nicht-Sicher“ garantiert paradoxerweise **am Sichersten** unsere nachhaltige Wohlfahrt und unsere Gesundheit. Die Formulierung «Man weiss einfach» ist hochverdächtig für das Vorliegen des **«Sammelweis-Effektes»**.

«Science means not knowing»
Sara Gottlieb-Cohen

Dr. med. Felix Huber (ab min 24.28): «Es nützt schlichtweg einfach nichts, und sie müssen kein Vitamin D nehmen.»

Mein Kommentar: Warum bezeichnen wir Vitamin D eigentlich als «Vitamin», also als lebensnotwendige Substanz für das Funktionieren von uns als Organismus und insbesondere unseres Immunsystems, wenn es nichts nützt, und es uns egal sein kann, ob wir genügend davon haben?

Dr. med. Felix Huber (ab min 24.46): «Das (die Beobachtung, dass Menschen mit schwerer Covid-19-Erkrankung tiefe Vitamin-D-Spiegel haben) sind Korrelationen und nicht Kausalitäten. Das ist ungefähr die gleiche Argumentation, wie wenn Sie sagen, ‚die Störche gehen zurück, und darum sind die Geburtenraten zurückgegangen‘, - zwei Phänomene, welche unabhängig voneinander auftreten. Da muss man sehr aufpassen, sie in einen kausalen Zusammenhang zu stellen.»

Mein Kommentar: Dass das gleichzeitige Auftreten (= Korrelation bzw. Assoziation) von tiefem Vitamin-D-Spiegel und schwerer Covid-19-Erkrankung nicht gleichbedeutend ist mit Verursachung (= Kausation): diese Aussage ist richtig. Sehr oft stellt sich bei der Beobachtung einer Korrelation jedoch später heraus, dass ein vermuteter *ursächlicher* Zusammenhang auch tatsächlich besteht, vor allem, wenn dies aufgrund schon vorhandener Informationen sehr plausibel erscheint, wie z.B. bei der Beobachtung, dass Rauchende häufiger Lungenkrebs entwickeln als Nichtraucher, oder bei der Beobachtung, dass ein höherer Alkoholspiegel am Steuer zu mehr Verkehrsunfällen führt. **Viele renommierte Wissenschaftler** können sich aufgrund Ihres Wissens zu Vitamin D und Covid-19 sehr wohl einen *kausalen* Zusammenhang vorstellen zwischen tiefem Vitamin-D-Spiegel und schwerem Covid-19-Erkrankungsverlauf, auch wenn der letzte Beweis durch eine grosse doppelblind-randomisierte Interventionsstudie noch ausstehen mag.

Wenn die Task Force sagen würde, man habe noch keinen hieb- und stichfesten Beweis, dass ein kausaler inverser Zusammenhang zwischen Vitamin-D und Covid-19 bestehe und man könne deswegen offiziell noch keine Empfehlung abgeben, wäre das in gewisser Weise nachvollziehbar. – Doch Task Force Mitglied, Dr. med. Felix Huber, macht in der Puls-Sendung vom 08.02.2021 gegenüber der Schweizer Bevölkerung eine darüber weit hinausgehende Aussage. Er sagt mit seinen Worten, die Task Force wisse absolut sicher («man weiss einfach...»), dass *keine* Kausalität besteht zwischen Vitamin D und Covid-19 («Es nützt einfach nichts; und Sie müssen kein Vitamin D nehmen»).

«The absence of evidence is not the evidence of absence...»

Wenn jemand auf wissenschaftlicher Basis die Behauptung macht, dass die nichtvorhandene Kausalität bewiesen ist, dann MUSS derjenige ZWINGEND im Besitz von Daten sein, welche diese Behauptung zu 100% BEWEISEN. Ich bitte Task Force Mitglied Dr. med. Felix Huber, bzw. die Redaktion der Puls-Sendung, mir diese Daten, welche ich noch nicht kenne, zukommen zu lassen.

Dr. med. Felix Huber (ab min 27.52): *«Wir haben die Studien genau angeschaut. Die sind alle ganz schlecht durchgeführt. Man kann keine einzige Studie brauchen. Es sind nicht sauber geführte Studien. Entsprechend können Sie, auch wenn sie 43 schlechte Studien zusammenführen, nicht ein Resultat daraus ableiten.»*

Mein Kommentar: Mittlerweile (09.02.2021) sind es bereits 46 Studien, welche auf vdm-meta.com aufgelistet sind. Wenn man natürlich «einfach weiss», dass Vitamin D nichts nützt und dass auch die 3 neu hinzugekommenen Studien schlecht gemacht sind, dann wird sich auch nach 100 positiven Studien nichts an diesem unantastbaren absoluten Wissen in einem menschlichen Gehirn ändern. Im Gegenteil, - ein solches von vermeintlich sicherem Wissen gesteuertes Gehirn, wird versuchen, die Welt nach seinen Vorstellungen zu verändern.

Vielleicht ahnt der ein oder andere Lesende, warum ich die Beschäftigung mit der Funktionsweise unseres Gehirns für die dringlichste Aufgabe unserer Zeit ansehe, - weil die Auswirkungen unbeaufsichtigter unpassender Mindsets sehr rasch enorm schadensreich sein können – körperlich aber auch kollektiv. Sie verhindern Anpassung an sich verändernde Gegebenheiten, die Grundlage von Gesundheit und Wohlfahrt.

«Je dynamischer und besser sich der Mensch an wechselnde Gegebenheiten anpassen kann, desto gesünder ist er.»

Prof. A. Peters, Stressforscher

Die meisten dieser 46 Studien sind auf renommierten wissenschaftlichen Plattformen oder Journalen publiziert worden. Das bedeutet, sie sind von Experten auf ihre Qualität überprüft (peer-reviewed) und für publikationswürdig befunden worden, und sie haben auch die Qualitätsabklärungen der entsprechenden Fachzeitschrift oder –Online-Plattform erfüllt.

Weltweit berufen sich unzählige Akademiker auf die Resultate dieser 46 Studien, welche sie als aussagekräftig einschätzen.

Wenn nun eine Person oder ein Expertenteam behauptet, sämtliche Studien seien «alle ganz schlecht», «keine einzige Studie» sei brauchbar, so bedeutet dies unverblümt: Tausende von Wissenschaftlern weltweit, Autoren, Lektoren, Editoren, Berater etc., welche die Studien durchgeführt, geprüft, gelesen und qualitativ gut befunden haben, sind in ihrem Fachgebiet allesamt Taugenichtse und Ignoranten.

Für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass sich alle diese Fachpersonen samt und sonders irren? Und für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass sich hier ein Task Force Mitglied in seiner Einschätzung irren könnte?

Dr. med. Felix Huber (ab min 29.01): *«Selbst wenn man sagen würde „Nützt nichts, so schadet es nichts“ - ist das nicht korrekt, weil man Menschen auf eine falsche Fährte leitet. Die werden vielleicht unvorsichtig, wenn sie meinen, sie seien jetzt geschützt mit Vitamin D.»*

Mein Kommentar: Ich sehe meine Funktion als Arzt darin, den Leuten einen Sachverhalt möglichst sachlich zu vermitteln, sodass sie eine solide Grundlage haben, selbst zu entscheiden. Ich erwarte von einer Regierung in erster Linie objektive Informationsvermittlung, und ich erwarte von einer Regierung, dass sie dem Volk Mündigkeit zutraut. Ich wünsche mir von einer Regierung nicht, dass sie mir Optionen vorenthaltet, weil sie mir wie einem Kindergartenkind nicht zutraut, dass ich verantwortungsvoll damit umgehen kann. Wie geht es Ihnen, liebe Mitbürgerin und lieber Mitbürger?

Dr. med. Felix Huber (ab min 29.18): *«Und – Entschuldigung- man darf einfach nicht Menschen irreführen.»*

Mein Kommentar: Ich bin genau derselben Meinung. Deswegen kann ich nur davon ausgehen, dass die Task Force im Besitz absolut überzeugender Daten ist für die Behauptung, Vitamin D nütze nichts bei Covid-19. ***Denn wenn dies nicht der Fall ist, dann sind wir in der Puls-Sendung vom 08.02.2021 Zeugen geworden einer sehr schwerwiegenden Irreführung der Schweizer Bevölkerung in einer Angelegenheit, in welcher es derzeit ganz direkt um Menschenleben geht.***