SonnenNews
Aktuelle Informationen rund um Sonne und Solarien

BUNDES FACHVERBAND BESONNUNG e.V.

11-2026 | November

Vitamin D und Blutvergiftung: Was 19 Übersichtsarbeiten zeigen

Ein guter Vitamin-D-Spiegel spielt für das Immunsystem eine größere Rolle als lange gedacht. Eine neue Gesamtauswertung aus Spanien zeigt jetzt, wie eng der Vitamin-D-Status mit dem Risiko für eine Blutvergiftung (Sepsis) zusammenhängt - und wo die Grenzen liegen.

Bei einer Sepsis reagiert der Körper auf eine Infektion außer Kontrolle und schädigt dabei die eigenen Organe. Die Sepsis gehört zu den häufigsten Todesursachen auf Intensivstationen. Forschende der Universität Almería werteten dazu 19 systematische Übersichtsarbeiten aus den Jahren 2014 bis 2025 aus. Zusammen umfassen sie mehr als 300 Einzelstudien mit Erwachsenen, Kindern und Neugeborenen.[1]

Warum Vitamin D die Abwehr stärkt

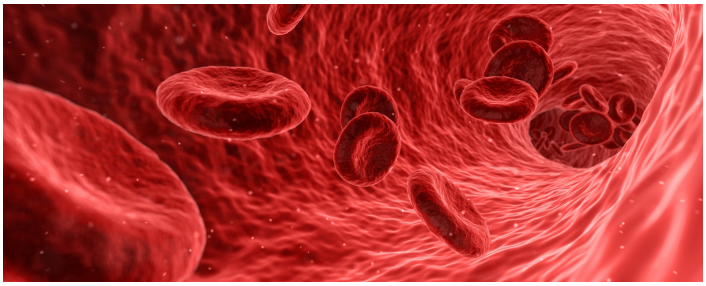
Vitamin D ist weit mehr als ein „Knochen-Vitamin“. In seiner aktiven Form regt es Immunzellen an, körpereigene antibakterielle Stoffe zu bilden. Diese natürlichen „Antibiotika“ können Krankheitserreger direkt unschädlich machen. Zugleich stabilisiert die Wände der Blutgefäße. Genau diese Abläufe geraten bei einer Sepsis aus dem Gleichgewicht: Die körpereigene Abwehr reagiert in zu hohem Maße und die Gefäße werden durchlässig. Fehlt Vitamin D, scheint der Körper anfälliger für Infektionen zu sein und reagiert zugleich stärker überschießend.

Die wichtigsten Kernergebnisse

- Alle Beobachtungsanalysen zeigen, dass Menschen mit Vitamin-D-Mangel häufiger eine Sepsis bekommen. Ihr Risiko für eine Sepsis liegt je nach Analyse etwa 1,5- bis 2,5-mal so hoch.
- Ein niedriger Spiegel geht mit schwereren Verläufen und höherer Sterblichkeit einher, auch auf der Intensivstation.
- Am deutlichsten ist der Zusammenhang bei Kindern und Neugeborenen. Sie mussten öfter beatmet werden und blieben länger im Krankenhaus.
- Auch die Erbanlagen sind wichtig: Vitamin D muss in den Zellen an einen Rezeptor andocken. Das Gen für diese „Andockstelle“ kommt in verschiedenen Varianten vor. Bestimmte Varianten gingen in den Studien mit einem etwas höheren Sepsis-Risiko einher. Das könnte erklären, warum Menschen unterschiedlich von Vitamin D profitieren.
- Wer bereits an Sepsis erkrankt ist, überlebt durch Vitamin-D-Gaben nicht verlässlich häufiger.

Vorbeugen statt nachholen

Die Forschenden sehen die Bedeutung von Vitamin D vor allem in der Vorbeugung. Ist die Sepsis erst ausgebrochen, kommt eine Gabe offenbar zu spät. **Ein guter Spiegel muss vorher aufgebaut sein. Das ist gerade jetzt wichtig: In Deutschland reicht die UV-B-Strahlung der Sonne etwa von Oktober bis März kaum aus, damit die Haut nennenswert Vitamin D bildet.**



Die ausgewerteten Studien zeigen Zusammenhänge, beweisen aber keine Ursache. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel kann auch Folge einer schweren Erkrankung sein. Bemerkenswert ist, dass die vielen Übersichtsarbeiten übereinstimmend in dieselbe Richtung zeigen und Vitamin D als „Schutzfaktor“ in der Entstehung einer Sepsis nahelegt.

---

[1] Castro-Luna G, Gómez Galera H, Sánchez Martínez M et al. (2026). A PRISMA-Compliant Umbrella Review and Meta-Analysis. Nutrients. 2026;18(5):869. doi:10.3390/nu18050869

Bildquelle: Pixabay (2026). qimono. Cells red. https://pixabay.com/illustrations/cells-red-medical-medicine-anatomy-1813410/ (31.10.2026)

© Bundesfachverband Besonnung e. V.
Talblick 24 | D - 77960 Seelbach | Telefon 07823 962914 | Telefax 07823 962915
info@bundesfachverband-besonnung.de | www.bundesfachverband-besonnung.de