



Prof. Dr. Spitz

Sonnenkraft für dein Herz: Das geheime Potenzial von Vitamin D

Prof. Dr. med. Jörg Spitz (geb. 1943) ist Facharzt für Nuklear-, Ernährungs- und Präventionsmedizin. Nach Stationen u. a. als Chefarzt in Wiesbaden und Professor an der Universität Mainz widmet er sich seit 2004 der Entwicklung ganzheitlicher Gesundheitskonzepte. Er gründete die Akademie für menschliche Medizin sowie die Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention und ist als Autor, Redner und Kongressveranstalter aktiv – besonders bekannt für seine Beiträge zu Vitamin D, Prävention und gesunder Lebensführung.

👉 [Akademie für menschliche Medizin](#)

Interview:

Ingo Lienemann:

Herzlich willkommen zum Gesunden Blutdruck Kongress. Heute habe ich einen besonderen Gast: Prof. Dr. Jörg Spitz. Hallo, Herr Spitz, schön, dass Sie dabei sind.

Prof. Dr. Jörg Spitz:

Guten Tag, Herr Lienemann. Ich freue mich, hier zu sein.

Ingo Lienemann:

Herr Spitz, Sie sind Mediziner, Professor, Stiftungsgründer, Veranstalter von Konferenzen und Experte für Prävention. Ihre Bücher wie „Krebszellen mögen keine Sonne“ und „Sonnenhormon Vitamin D“ sind bekannt. Bevor wir einsteigen: Möchten Sie sich unseren Zuschauerinnen und Zuschauern noch kurz vorstellen?

Prof. Dr. Jörg Spitz:

Gerne. Ich war rund 30 Jahre in der Schulmedizin tätig, unter anderem in der Nuklearmedizin, und habe mich irgendwann gefragt: Wie können wir Krankheiten eigentlich verhindern, statt sie nur zu behandeln? So bin ich zur Präventionsmedizin gekommen. Heute entwickle ich Konzepte, die helfen, Zivilisationskrankheiten – wie etwa Bluthochdruck – gar nicht erst entstehen zu lassen. Das ist meine Leidenschaft.

Ingo Lienemann:

Dann lassen Sie uns konkret werden: Warum ist Vitamin D eigentlich so wichtig für den Blutdruck? Kann man damit den Blutdruck tatsächlich senken?

Prof. Dr. Jörg Spitz:

Vitamin D ist kein Vitamin im klassischen Sinn, sondern ein Hormon. Es beeinflusst etwa 2.000 Gene im Körper – darunter auch solche, die für die Blutdruckregulation zuständig sind. Wenn der Körper zu wenig davon hat, läuft das ganze System aus dem Ruder. Vitamin D kann helfen, den Blutdruck zu stabilisieren – und zwar über zwei Wege: Erstens durch die Hormonwirkung, und zweitens über Stickstoffmonoxid, das bei Sonnenlicht gebildet wird und die Blutgefäße erweitert. Sonnenlicht wirkt also direkt blutdrucksenkend.

HIGHLIGHTS MIT DEM GRÖSSTEN MEHRWERT **von Prof. Dr. Spitz**

- Warum Vitamin D in der Schulmedizin kaum eine Rolle spielt:
- Die geringe Wirtschaftlichkeit von Vitamin D verhindert breiten Einsatz. Es gibt schlicht kein finanzielles Interesse von großen Pharmakonzernen – eine tägliche Versorgung kostet nur wenige Euro pro Jahr.
- Vitamin D kann viel – aber nicht alles:
- Es wirkt auf nahezu jede Körperzelle, da fast alle Zellen Vitamin-D-Rezeptoren besitzen. Es unterstützt nicht nur die Knochengesundheit, sondern auch das Immunsystem, die Herzfunktion, die Gefäßgesundheit und sogar das Gehirn.
- Vitamin-D-Mangel in Deutschland:
- Zwischen Oktober und April ist in unseren Breitengraden keine ausreichende Vitamin-D-Produktion über die Haut möglich – selbst im Sommer oft nicht, da Kleidung, Sonnenschutzmittel und mangelnde Sonnenexposition das verhindern.
- Sonne richtig nutzen:
- Täglich 10–15 Minuten Mittagssonne auf möglichst viel unbedeckter Haut (ohne Sonnencreme) reichen aus, um 15.000–20.000 IE Vitamin D zu bilden – nur wenn die Sonne über 45 Grad am Himmel steht.
- Vitamin-D-Aufnahme über Nahrung:
- Praktisch unmöglich. Selbst mit Lachs, Eiern und Käse ist der Bedarf nicht zu decken. Supplementierung oder Sonnenbank sind im Winter sinnvoll.
- Empfehlung zur Dosierung:
- 4.000–10.000 IE täglich sind für Erwachsene sicher, eine Überdosierung ist extrem selten. Der optimale Blutwert liegt bei 40–60 ng/ml.
- Zusätzliche Nährstoffe:
- Magnesium ist wichtig, Vitamin K2 wird teils empfohlen, ist aber wissenschaftlich noch nicht ausreichend belegt. Wichtig: Keine Kombipräparate mit Calcium verwenden.
- Vitamin-D-Spiegel messen lassen:
- Unbedingt – idealerweise bei einem Arzt, der sich mit Prävention auskennt. Leider fehlt oft das Verständnis in der Praxis.
- Vitamin D und Kinder:
- Viele Kinder in Deutschland haben einen Mangel. Studien zeigen, dass nur Säuglinge im ersten Lebensjahr einen gesunden Vitamin-D-Spiegel haben – wegen Supplementierung. Danach sinkt der Spiegel drastisch.

- Vitamin D in der Prävention:
- Es kann helfen, Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt, Depressionen und viele chronische Erkrankungen zu vermeiden – vorausgesetzt, der Lebensstil wird gleichzeitig angepasst.

„Es ist kein Luxus, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern – es ist Verantwortung. Für sich. Für die Zukunft. Und sie beginnt mit einem Sonnenstrahl und einem einzigen Tropfen Vitamin D. Was uns krank macht, ist oft nicht das, was fehlt – sondern das, was wir vergessen haben: wie mächtig unsere Natur ist. Wir brauchen nicht immer mehr Medizin – sondern mehr Wissen, mehr Sonnenlicht, mehr Selbstwirksamkeit. Denn wer sich selbst heilt, heilt auch ein Stück dieser Welt.“