

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 8. August 2025

Vorbeugung lebenslanger Erkrankungen vor der Geburt

Ein Aufruf zum Handeln für eine gerechte Gesundheitsversorgung von Müttern und eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D

Von Jen Aliano, MS; Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.; und der GrassrootsHealth Vitamin D Coalition

Mitunterstützt vom Orthomolekularen Medizinischen Informationsdienst OMNS

Wichtigste Punkte

- 89 % der schwangeren Frauen haben einen Serumspiegel von 25(OH)D unter 40 ng/ml; 31 % weisen einen klinischen Mangel auf.
 - Eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung (≥ 40 ng/ml) senkt das Risiko einer Frühgeburt um 46–59 % und verringert die Häufigkeit von Präeklampsie (*Erkrankung der Schwangeren mit Bluthochdruck, Eiweißverlust, Ödemen*), Kaiserschnitten, Schwangerschaftsdiabetes und Komplikationen beim Wachstum des Fötus.
 - Standardmäßige pränatale Betreuung bietet keine ausreichenden Untersuchungen oder Ergänzungen.
 - Eine nationale Koalition, die unter anderem von GrassrootsHealth, der Organic and Natural Health Association, der Organic Consumers Association, My Health Alliance und OMNS mitgetragen wird, wird sich diesen Herbst in Washington, D.C., für eine evidenzbasierte Reform der Schwangerschaftsvorsorge einsetzen.
 - Alle Verbündeten im Bereich Gesundheitsfreiheit, Mütterrechte und Mikronährstoffforschung sind zur Teilnahme eingeladen.
-

Schwangerschaft: Ein Wendepunkt für Prävention und Politik

Die Vereinigten Staaten haben die höchste Müttersterblichkeitsrate unter den Industrienationen – und die Belastung trifft schwarze und unterversorgte Gemeinschaften unverhältnismäßig stark. Während sich die moderne Schwangerschaftsvorsorge zunehmend auf pharmazeutische Vorsorgeuntersuchungen und Diagnostik konzentriert, wird eine der sichersten, erschwinglichsten und am besten belegten Maßnahmen weiterhin vernachlässigt: **Ausreichende Versorgung mit Vitamin D.**

Dies ist nicht nur eine klinische Lücke, sondern eine Ungerechtigkeit im Gesundheitswesen und eine Chance für Veränderungen.

Die Biologie: Vitamin D ist essenziell – und wird dennoch ignoriert

Bis zur 12. Schwangerschaftswoche erhöht der Körper der Frau die Produktion von **Calcitriol** (der aktiven Form von Vitamin D) um fast 300 % – ein Wert, der für die Immuntoleranz, die Genregulation, die Plazentafunktion und die Entwicklung des Fötus unerlässlich ist [\(2, 8\)](#). Diese physiologische Veränderung ist **vollständig von ausreichenden Vitamin-D-Reserven abhängig**.

Dennoch

- **89 % der schwangeren Frauen** haben einen Serumspiegel von 25(OH)D unter 40 ng/ml
- **31 % liegen unter 20 ng/ml**, dem Schwellenwert für einen klinischen Mangel
- Schwarze Frauen haben ein **15- bis 20-mal höheres Risiko für einen Mangel** als weiße Frauen [\(1\)](#)

Diese Statistiken sind nicht nur Zahlen. Sie stehen für **Millionen von Frauen und Babys**, die ungeschützt sind.

Was die Beweise zeigen

Randomisierte kontrollierte Studien und prospektive Kohortenstudien haben bestätigt, dass das Erreichen eines Serumspiegels von 25(OH)D \geq 40 ng/ml während der Schwangerschaft das Risiko für Folgendes signifikant senkt:

- **Frühgeburten** um bis zu 59 % [\(3\)](#)
- **Präeklampsie, Schwangerschaftsdiabetes und Infektionen der Mutter** [\(2, 4\)](#)
- **Medizinisch notwendige Kaiserschnitte** [\(5\)](#)
- **Fetale Wachstumsstörungen, neurologische Entwicklungsstörungen** und Asthma im frühen Kindesalter [\(6\)](#)

Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel vor oder möglichst früh während der Schwangerschaft kann Frauen helfen, diese Risiken zu vermeiden. Tatsächlich sind die Belege für einen Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Spiegel vor der Empfängnis und Präeklampsie so eindeutig, dass in der Ausgabe 2024 von Feldman und Pikes „Vitamin D“ (das als maßgebliches Werk zu diesem Thema gilt) Folgendes steht: „Eine Schwangerschaft mit einem 25(OH)D-Spiegel von mindestens 40 ng/ml im Blut bietet perfekten Schutz vor der Entwicklung einer Präeklampsie.“ (Kapitel 32, S. 681)

Trotz dieser Erkenntnisse wird **Vitamin D nicht routinemäßig** in der Schwangerschaftsvorsorge getestet, und die meisten Ärzte empfehlen weiterhin nur 400–800 IE/Tag – **eine nach modernen wissenschaftlichen Standards unzureichende Dosis**.

Eine Verpflichtung für die öffentliche Gesundheit

Bei diesem Thema geht es nicht nur um die Optimierung der Schwangerschaftsergebnisse, sondern um die **Beseitigung vermeidbarer Schäden**. Vitamin D ist:

- sicher
- kostengünstig
- skalierbar
- durch jahrzehntelange klinische und mechanistische Forschung belegt

Wirksame pränatale Protokolle – basierend auf Bluttests und einer Dosierung von 4.000–6.000 IE/Tag – können bei der überwiegenden Mehrheit der Schwangeren eine ausreichende Versorgung gewährleisten (7). Die Nichtanwendung dieser Verfahren stellt eine systemische Lücke dar, die geschlossen werden kann und muss.

Aktive Interessenvertretung – mitunterstützt von OMNS

Die GrassrootsHealth Vitamin D Coalition und der Orthomolecular Medicine News Service (OMNS) arbeiten zusammen mit mehreren anderen Organisationen an einer großen Informationsveranstaltung in Washington, D.C., die im Herbst 2025 stattfinden soll.

Wir werden uns mit **US-Gesetzgebern, Bundesbehörden und nationalen Organisationen für die Gesundheit von Müttern** treffen, um uns für dringende, evidenzbasierte Reformen einzusetzen, die Folgendes betreffen:

- Klinische Leitlinien für die Schwangerschaftsvorsorge
- Erstattungsrichtlinien der Krankenkassen
- Aufklärung der Leistungserbringer
- Öffentlichkeitsarbeit

Unser Ziel ist es, **Leben zu retten – beginnend im Mutterleib – und die Gesundheitsbelastung künftiger Generationen zu verringern**, und zwar mit einem der einfachsten und wirksamsten Mittel der modernen Medizin: einer ausreichenden Vitamin-D-Versorgung.

Ein umfassenderer Aufruf an die orthomolekulare und mütterliche Gesundheitsgemeinschaft

Diese Initiative vereint **orthomolekulare Medizin, Gleichheit im Gesundheitswesen und wissenschaftlich fundierte Interessenvertretung**. Wir laden Forscher, Kliniker, Hebammen, Leiter von gemeinnützigen Organisationen und Verfechter der Gesundheit von Müttern und Kindern ein, sich dieser nationalen Initiative anzuschließen, um

1. die ausreichende Vitamin-D-Versorgung neu zu definieren als einen Mindestwert von 40 ng/ml 25(OH)D im Serum
 2. die Einführung von Tests und Nahrungsergänzungsmitteln zur Sicherstellung einer ausreichenden Versorgung als Teil der Standardversorgung für Frauen im gebärfähigen Alter
 3. die Definition von Vitamin-D-Tests und -Nahrungsergänzungsmitteln für die pränatale Gesundheit als medizinisch notwendig und damit als leistungspflichtig durch die Krankenversicherung
 4. die Bereitstellung von Informationsmaterialien für politische Entscheidungsträger (auf Landes- und Bundesebene), Gesundheitsdienstleister und medizinische Einrichtungen über Vitamin D in der pränatalen und neonatalen Gesundheit
 5. die Übernahme einer führenden Rolle bei der parteiübergreifenden Unterstützung der oben genannten neuen Gesetzgebung
-

Schließen Sie sich der Bewegung an

Wenn Ihre Organisation sich für evidenzbasierte Mütterversorgung, informierte Einwilligung und Ernährungsgerechtigkeit einsetzt, laden wir Sie zur Zusammenarbeit ein.

<https://www.grassrootshealth.net/a-major-opportunity-is-knocking-right-now/>

Gesunde Mütter bringen gesunde Kinder zur Welt. Schützen wir beide – schon vor der Geburt – mit den Nährstoffen, die am wichtigsten sind.

Für weitere Informationen oder zur Teilnahme an der Kampagne:

Jen Aliano, MS

Geschäftsführerin, GrassrootsHealth

jen@grassrootshealth.org | www.grassrootshealth.net

Über die Autoren

Jen Aliano, MS

Geschäftsführerin, GrassrootsHealth

Geschäftsführerin von GrassrootsHealth, einer gemeinnützigen Organisation für Forschung und Aufklärung im Bereich der öffentlichen Gesundheit, die evidenzbasierte Strategien zur Prävention chronischer Krankheiten durch Mikronährstoffe fördert. Sie leitet nationale Kooperationen und politische Initiativen zur Integration von Vitamin-D-Tests und einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D in die standardmäßige Schwangerschaftsvorsorge.

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

Chefredakteur, Orthomolecular Medicine News Service

Dr. Cheng ist ein in den USA ansässiger, vom NIH ausgebildeter und staatlich geprüfter Arzt, der sich auf integrative Krebstherapie, orthomolekulare Medizin und Anti-Aging-Medizin spezialisiert hat. Er ist sowohl in den Vereinigten Staaten als auch in China tätig. Als Mitglied der American Academy of Anti-Aging Medicine und der Hall of Fame der International Society for Orthomolecular Medicine ist Dr. Cheng ein führender Verfechter von ernährungsbasierten Gesundheitsstrategien, die an den Ursachen ansetzen. Er ist als Fachgutachter für die South Carolina Board of Medical Examiners tätig und Mitbegründer der China Low Carb Medicine Alliance und der Society of International Metabolic Oncology.



Verfolgen Sie seine neuesten Erkenntnisse auf Substack: <https://substack.com/@rzchengmd>

Referenzen:

1. Aliano J, Baggerly C, Wagner CL. Vitamin D Action Needed Now to Protect Pregnancies and Babies. GrassrootsHealth. 2012.

<https://www.grassrootshealth.net/vitamin-d-action-needed-now-to-protect-pregnancies-and-babies>

2. Hollis BW, Wagner CL. New insights into vitamin D requirements during pregnancy. Bone Res. 2017;5:17030. <https://doi.org/10.1038/boneres.2017.30>

3. Wagner CL, McNeil RB, Hamilton SA, et al. Prevention of preterm birth: Results of a randomized clinical trial of vitamin D supplementation. Am J Obstet Gynecol. 2013;208(2):137.e1-137.e8. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2012.10.111>

4. Wagner CL, Hollis BW, Weiss S, et al. Lessons from prenatal vitamin D clinical trials and cohort

studies. GrassrootsHealth. 2025.

<https://www.grassrootshealth.net/blog/lessons-learned-rct-prenatal-vitamin-d-asthma>

5. Grant WB, Wimalawansa SJ, et al. Clinical Impact of Achieving Serum 25(OH)D >30 ng/mL in Chronic Disease Prevention: A Cohort-Based Review. Int J Mol Sci. 2024. PMID: 39861407.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407>

6. Wagner CL, et al. Postpartum and early childhood benefits of maternal vitamin D sufficiency.

Nutrients. 2022;14(1):100. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/1/100>

7. GrassrootsHealth. Vitamin D for Prenatal and Newborn Health - Expert Interview with Dr. Carol Wagner. 2022.

<https://www.grassrootshealth.net/blog/vitamin-d-prenatal-newborn-health-vitamin-d-expert-interview>

8. Grant WB, Wimalawansa SJ, Pludowski P, Cheng RZ. Vitamin D: Evidence-Based Health Benefits and Recommendations for Population Guidelines. Nutrients. 2025 Jan 14;17(2):277.

doi:10.3390/nu17020277. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407>

Orthomolekulare Medizin

Orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

Redaktioneller Prüfungsausschuss:

Bitte sehen Sie am Ende der [engl. Originalversion](#) nach !

(übersetzt mit DeepL.com, v21n49, GD)