



TEST

VITAMIN-D-PRÄPARATE

DER SONNE ENTGEGEN

Die Einnahme von Vitamin D kann zwar sinnvoll sein, sollte aber nicht auf eigene Faust erfolgen. Eine Überdosierung ist möglich, was auf Dauer schwere gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann.

VITAMIN-D-
SPEICHER
REICHEN FÜR
DIE DUNKLE
JAHRESZEIT

Auf den Frühling folgt der Sommer, auf den Sommer der Herbst und dann kommt die große Nebelsuppe. Zumindest in weiten Teilen des Landes zeigt sich im Winter die Sonne kaum bis gar nicht. Im Dezember 2025 titelten Medien bereits von –100 Prozent Sonnenschein im Vergleich zum Vorjahr. Bei so wenig Sonnenstrahlen greifen viele als Ausgleich zu Vitamin-D-Präparaten.

Influencer:innen werben dafür, in Schaufenstern von Apotheken prangen Schächtelchen verschiedener Anbieter, auch in Online-Shops sind sie in Massen verfügbar – Vitamin-D-Präparate sind, im wahrsten Sinne des Wortes, in aller Munde. Was sie aber tatsächlich bringen, welche Präparate empfehlenswert sind und in welchem Ausmaß sie auch gefährlich werden können, haben wir in einem Test recherchiert.

Zu viel des Guten

Wir haben gemeinsam mit der Stiftung Warentest 22 Vitamin-D-Präparate getestet, nur zwei davon sind sinnvoll dosiert, alle anderen Produkte sind überdosiert, fünf sogar stark. Vitamin D ist für die Regelung des Kalzium- und Phosphatstoffwechsels zuständig, fördert die Knochenhärtung, beeinflusst Muskeln und Immunsystem. Mithilfe der Sonne kann der Körper Vitamin D selbst bilden, vor allem im Sommer. Es wird im Fett- und Muskelgewebe eingelagert, mit gut gefüllten Speichern kommt man auch gut durch sonnenarme Zeiten.

Große Preisschwankungen

Empfehlungen zur Einnahme werden auf Vitamin-D-Präparaten in empfohlener Tagesration gegeben. Der Preis pro Tagesration liegt bei den getesteten Präparaten zwischen 2 und 79 Cent. Das billigste Produkt, Natural Elements, ist leicht überdosiert und dazu mit für den Zweck unnötigem Vitamin K2 kombiniert. Das teuerste Produkt gehört zu den beiden am besten bewerteten Produkten, das Vital Vitamin D-Präparat von Rotbäckchen enthält sinnvoll dosiertes Vitamin D3.

Kapseln, Tabletten, Saft und Tropfen

Neben dem teuren Produkt von Rotbäckchen gibt es ein zweites mit sinnvoller

Dosierung, das sich zur Einnahme eignet. Das GSE Vitamin D kommt in Tabletten und kostet pro Tagesration 21 Cent. Ob Saft oder Tablette, die Art der Einnahme macht also keinen Unterschied, die Dosierung macht's aus. Andere Produkte kommen auch in anderen Formen daher, während die meisten Präparate aus Tabletten oder Mini-Tabletten bestehen, sind auch Tropfen und Kapseln erhältlich.

Gefahr von Überdosierung

Die meisten der von uns getesteten Produkte sind überdosiert. Zu den am stärksten überdosierten zählen die Präparate von Hübner, Dekristolvit, Alsiroyal und Sanotact. Die empfohlene Tagesdosis übersteigt die des Produktes von GSE zum Beispiel um das 20-Fache. Das kann im schlimmsten Fall bei langfristiger Einnahme zu Nierenschäden führen. Deshalb ist ein Produkt mit niedriger Dosierung immer zu bevorzugen.

Einnahme nur nach Absprache

Wegen der großen Bandbreite an Produkten und der teils stark unterschiedlichen Dosierung ist es nicht ratsam, Vitamin-D-Präparate auf eigene Faust und ohne ärztliche Absprache einzunehmen. Wichtig ist dabei zu beachten, dass Blutunter-

suchungen Momentaufnahmen sind und der Vitamin-D-Spiegel stark schwanken kann. Besonders wer einen dauerhaft niedrigen Vitamin-D-Pegel hat, sollte ärztliche Beratung hinzuziehen.

EIGENTHERAPIE NICHT RATSAM

Ein Mix aus Wirkstoffen

Nicht alle Präparate beinhalten lediglich Vitamin D. Oft werden dem andere Vitamine oder Wirkstoffe beigefügt, zum Beispiel Vitamin K2, Zink oder Selen. Ob diese Kombination aus mehreren Wirkstoffen oder Vitaminen Vorteile hat, ist nicht belegt. Teilweise überschreitet der Vitamin-K2-Spiegel auch die empfohlene Höchstmenge, weshalb eine Einnahme nicht ratsam ist. Da der Mensch für gewöhnlich ausreichend mit Zink und Selen versorgt ist, bringt eine zusätzliche Einnahme keinen Nutzen.

UNSERE BUCHEMPFEHLUNG

Medikamente richtig anwenden, 2. Auflage. Wie und womit Sie Arzneimittel einnehmen müssen, damit sie die optimale Wirkung entfalten. Alles über Verträglichkeit und Wechselwirkungen sowie Informationen, welche Medikamente Sie auf Reisen mitnehmen dürfen. Außerdem: Sind Generika genauso gut wie Originalpräparate?

Flexcover | 164 Seiten | 26,50 € + Versand

Bestellung: Tel. 01 588 774

[konsument.at/
medikamente-anwenden](https://www.konsument.at/medikamente-anwenden)



Vitamin D für Risikogruppen

Für bestimmte Risikogruppen kann es sinnvoll sein, Vitamin-D-Präparate zu sich zu nehmen. Dazu gehören beispielsweise Menschen, die sich wenig bis kaum im Freien aufhalten, zum Beispiel Bewohner:innen von Pflegeheimen oder chronisch kranke Personen. Da im Alter die Fähigkeit zur Bildung von Vitamin D sinkt, kann sich die zusätzliche Aufnahme auch für Menschen über 65 Jahren eignen. Adipöse Menschen können ebenso von einer Einnahme profitieren, da sich das Vitamin auf eine größere Fettmasse aufteilen muss, dadurch sinkt die Konzentration im Blut. Auch Menschen mit dunkler Hautfarbe bilden hierzulande weniger Vitamin D als Menschen mit heller Haut, das gilt auch für Menschen, die ihren Körper – zum Beispiel aus religiösen Gründen oder aufgrund einer Sonnenallergie – vollständig bedecken.



	Anbieter / Bezeichnung	Inhalt ¹⁾	Preis pro Packung in €	Preis pro empfohlener Tagesration in € ²⁾	Tagesdosis Vitamin D (I.E.) ³⁾	Fazit	Deklaration	Vegetarisch	Vegan ⁴⁾
1	Rotbäckchen Vital Vitamin D	450 ml	7,19	0,79	400	Geeignet	0	✓	✓
2	GSE Vitamin D ⁶⁾	120 Stück	24,90	0,21	200 ⁷⁾	Geeignet	0	✓	✓
	Cefavit D3 1000 I.E.	100 Stück	6,99	0,07	1.000	Mit Einschränkung geeignet	0	✓	x
	dm Mivolis Vitamin D3 1000 I.E.	60 Stück	2,95	0,05	1.000	Mit Einschränkung geeignet	0	x	x
	GSE Vitamin D3 ⁶⁾	60 Stück	27,90	0,47	1.000	Mit Einschränkung geeignet	– ¹⁰⁾	✓	✓
	Hübner Vitamin D3 800 I.E.	10 ml ¹¹⁾	9,95	0,03	800	Mit Einschränkung geeignet	– ¹²⁾	✓	x
	Doppelherz Aktiv Vitamin D3 2000 I.E.	60 Stück	4,95	0,08	2.000	Wenig geeignet	+	x	x
	Taxofit Vitamin D3 2500 I.E.	50 Stück	3,59	0,07	2.500	Wenig geeignet	+	x	x
	Vigantolvit Vitamin D3 2000 I.E.	60 Stück	8,19	0,13	2.000	Wenig geeignet	+	x	x
	Doppelherz System Vitamin D3 7000 I.E. Pflanzlich	30 Stück	11,19	0,05	1.000 ¹³⁾	Wenig geeignet	+	✓	✓
	Raab Vitalfood D3 + K2 Vitamine	60 Stück	16,99	0,28	800	Wenig geeignet	0	✓	✓
	Abtei Vitamin D3 3000 I.E.	75 Stück	4,95	0,07	3.000	Wenig geeignet	0	✓	x
	Cefavit D3 K2 Mg 2000	60 Stück	20,90	0,35	2.000	Wenig geeignet	0	✓	x
	Natural Elements Vitamin D3/K2 Tropfen	50 ml ¹⁵⁾	26,99	0,02	1.000	Wenig geeignet	0	x	x
	Tetesept Vitamin D3 10000 Wochendepot	12 Stück	6,45	0,07	1.500 ¹³⁾	Wenig geeignet	0	✓	x
	Tetesept Vitamin D3 2000 hochdosiert	50 Stück	4,25	0,09	2.000	Wenig geeignet	0	✓	x
	Abtei Vitamin D3 2500 I.E. + Zink + Selen	42 Stück	5,45	0,13	2.500	Wenig geeignet	– ¹²⁾	✓	x
	Hübner Vitamin D3 Kompakt 2000 I.E.	30 Stück	10,74	0,35	2.000	Nicht geeignet	+	✓	x
	Dekristolvit D3 2000 I.E. ⁹⁾	30 Stück	4,89	0,33 ¹⁶⁾	4.000 ¹⁶⁾	Nicht geeignet	0	x	x
	Dekristolvit D3 4000 I.E. ⁹⁾	30 Stück	9,39	0,31	4.000	Nicht geeignet	0	x	x
	Alsiroyal Vitamin D3 pflanzlich + K2 Schmelztabletten	30 Stück	17,47	0,58	2.000	Nicht geeignet	0	✓	✓
	Sanotact Vitamin D 3200 I.E.	90 Stück	5,95	0,07	3.200 ⁷⁾	Nicht geeignet	– ¹⁸⁾	✓	✓

Zeichenerklärung: ✓ = ja, x = nein

1) teilweise andere Packungsgrößen erhältlich 2) bezogen auf die Verzehrsempfehlung für Erwachsene laut Deklaration 3) sofern nicht anders angegeben Vitamin D3 4) laut Deklaration 5) laut Deklaration, teilweise gekürzt 6) Bio 7) Vitamin D2 8) Jeden 2. Tag für Jugendliche und Kinder ab 4 Jahren. 9) laut Anbieter Deklaration geändert 10) Die Aussage „Vitamin D3 trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen“ ist kein erlaubter Health Claim. 11) entspricht laut Deklaration 350 Tropfen 12) Der deklarierte Gehalt an Vitamin D3 wird deutlich unterschritten. 13) Tagesdosis berechnet 14) Jeden 2. Tag für Jugendliche ab 13 Jahren und jeden 3. Tag für Kinder ab 7 Jahren. 15) entspricht laut Deklaration 1.700 Tropfen 16) bei der Einnahme von 2 Stück pro Tag 17) Laut Deklaration, gekürzt: Erwachsene und Kinder ab 11 Jahren können täglich bis zu 2 Tabletten einnehmen. Kinder bis 10 Jahre nehmen täglich 1 Tablette ein. 18) Mehrere Mängel in der Kennzeichnung, unter anderem sind Packungsangaben schlecht lesbar.

Beurteilungsnoten: sehr gut (+ +), gut (+), durchschnittlich (o), weniger zufriedenstellend (–), nicht zufriedenstellend (– –)

Preise: Februar 2025



Produktfotos: Stiftung Warentest

UNSERE BEWERTUNG

Geeignet zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels. Bei Risikogruppen kann eine vorbeugende Vitamin-D-Gabe mit bis zu 800 I.E. pro Tag insbesondere in den Wintermonaten sinnvoll sein. Dieser Wert entspricht sowohl der Empfehlung der DGE für die tägliche Aufnahme bei fehlender körpereigener Vitamin-D-Produktion als auch der BfR-Höchstmengenempfehlung für Nahrungsergänzungsmittel. Vor der Einnahme sollte versucht werden, eine angemessene Versorgung auf natürlichem Wege (Sonne und Ernährung) zu erreichen. Bei Unsicherheiten und falls unter 18-Jährige die Präparate anwenden wollen, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Gesunde Personen mit angemessener Versorgung haben keinen zusätzlichen Nutzen durch die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats.

Mit Einschränkung geeignet zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels. Die Vitamin-D-Tagesdosis dieser Mittel liegt zwischen mehr als 800 und bis zu 1.000 I.E. – sie überschreitet damit leicht die Empfehlungen von BfR und DGE. Oder die Mittel haben trotz sinnvoller Dosierung (bis zu 800 I.E. täglich) deutliche Abweichungen im Wirkstoffgehalt, die jedoch nicht mit negativen gesundheitlichen Folgen verbunden sind. Auch sinnvoll dosierte Wochendepots (bis zu 800 I.E. rein rechnerisch ermittelte Tagesdosis) bewerten wir mit diesem Fazit, weil sie ein erhöhtes Risiko für Einnahmefehler haben. Vor dem Kauf dieser Mittel sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Wenig geeignet zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels. Die Vitamin-D-Tagesdosis dieser Mittel liegt über 1.000 I.E. und überschreitet damit die Empfehlungen von BfR und DGE deutlich. Oder die Mittel enthalten andere Vitamine oder Mineralstoffe (teils in Dosierungen, die die BfR-Empfehlungen überschreiten), mit denen die Allgemeinbevölkerung in der Regel gut versorgt ist und für deren Einnahme und Kombination mit Vitamin D ein Nutzen aus ernährungswissenschaftlicher und -medizinischer Sicht nicht belegt ist. Auch überdosierte Wochendepots (mehr als 800 I.E. rein rechnerisch ermittelte Tagesdosis) bewerten wir mit diesem Fazit.

Nicht geeignet zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels. Die Vitamin-D-Tagesdosis dieser Mittel ist für mindestens eine Altersgruppe größer oder gleich der von der Efsa festgelegten tolerierbaren Obergrenze für die tägliche dauerhafte Gesamtaufnahme. Für Kinder von 1 bis 11 Jahren liegt dieser Wert bei 2.000 I.E., für Altersgruppen darüber bei 4.000 I.E. Die Einnahme dieser Mittel führt zu einer Überschreitung dieser Obergrenzen, da auch mit der Nahrung aufgenommenes Vitamin D zu berücksichtigen ist.

Efsa = Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit

DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung

BfR = Bundesinstitut für Risikobewertung

I.E. = Internationale Einheiten. 1 I.E. entspricht 0,025 Mikrogramm

Darreichungsform	Einnahme täglich	Einnahme wöchentlich	Verzehrempfehlung ⁶⁾
Flüssigkeit	✓	×	2 x 25 ml/Tag
Tablette	✓	×	1 Stück/Tag
Filmtablette	✓	×	1 Stück/Tag ⁸⁾
Perle	✓	×	1 Stück/Tag
Tablette	✓	×	1 Stück/Tag
Tropfen	✓	×	1 Tropfen/Tag
Mini-Tablette	✓	×	1 Stück/Tag
Mini-Tablette	✓	×	1 Stück/Tag
Kapsel	✓	×	1 Stück/Tag
Mini-Tablette	×	✓	1 Stück/Woche
Kapsel	✓	×	1 Stück/Tag
Schmelztablette	✓	×	1 Stück/Tag
Kapsel	✓	×	1 Stück/Tag ¹⁴⁾
Tropfen	✓	×	1 Tropfen/Tag
Tablette	×	✓	1 Stück/Woche
Mini-Tablette	✓	×	1 Stück/Tag
Tablette	✓	×	1 Stück/Tag
Liquidkapsel	✓	×	1 Stück/Tag
Tablette	✓	×	1-2 Stück/Tag ¹⁷⁾
Tablette	✓	×	1 Stück/Tag
Schmelztablette	✓	×	1 Stück/Tag
Tablette	✓	×	1 Stück/Tag

©IVKI:

Mit Ihrem Abo bzw. bei Kauf eines 24-h-Tickets haben Sie Zugriff auf den Produktfinder mit zusätzlichen Informationen: [konsument.at/vitamin-d26](https://www.konsument.at/vitamin-d26)

MEHR
ZUM
THEMA

