TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Vitamin-D-Werte über 50 ng/ml und Dosierung im Alter

Fallnummer: 23

Datum: 12.11.2026

Anfrage:

Im Rahmen einer laufenden Vitamin-D-Messaktion wurden auch bei älteren Patienten Werte von bis zu 52 ng/ml festgestellt. Man stieß dabei auf einen Bericht, in dem beschrieben wurde, dass Werte über 45 ng/ml die Knochenstabilität negativ beeinflussen könnten. Gibt es dazu aktuelle Erkenntnisse? Außerdem stellt sich die Frage, wie bei einem gemessenen Wert von 52 ng/ml eine optimale Vitamin-D-Einnahmeempfehlung aussehen sollte – insbesondere jetzt vor dem Winter bei einer über 80-jährigen Patientin. Es wird zusätzlich abgefragt, ob weitere Medikamente eingenommen werden, die die körpereigene Vitamin-D-Produktion beeinflussen könnten, sowie wann die letzte Einnahme des Präparats erfolgte.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Es liegen Berichte vor, insbesondere aus der Schweiz, wonach Bolusgaben über 24.000 I.E. bei über 65-Jährigen zu einer erhöhten Sturzrate und damit zu einem höheren Frakturrisiko führen könnten – diese Beobachtungen basieren allerdings nicht auf konkreten gemessenen Blutwerten.

Empfohlene Orientierung für die Praxis:
a) Ziel-Blutwerte zwischen 40 und 60 ng/ml in jedem Alter – eigene Erfahrung: stabiler Bereich 44–52 ng/ml.
b) Gabe von 12.000 bis max. 20.000 I.E. pro Woche, jedoch nicht als Bolus, sondern verteilt, z. B. 5× 4.000 I.E./Woche (Mo–Di–Mi und Fr–Sa).
c) Zwei Messungen pro Jahr, besonders bei über 65-Jährigen, da Leber- und Nierenfunktion hier eine wesentliche Rolle spielen. Als generelle Empfehlung (ohne Erkrankungshintergrund) gilt: 2.000 I.E. täglich.

Therapeutischer Hinweis:
Im Einzelfall können – unter endokrinologischer Kontrolle von Calcidiol, Calcium und PTH – auch höhere Wochendosen (40.000–50.000 I.E.) sinnvoll sein, etwa bei Patientinnen unter Aromatasehemmern oder Glucocorticoiden. Bei der MS-Therapie (Spezialfall, nur durch ausgebildete Coimbra-Therapeuten) werden teilweise bis zu 100.000 I.E. pro Woche eingesetzt; hierzu läuft eine Studie an der Charité unter Leitung von Prof. Paul.

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.