

## **Analyse von Blutwerten zeigt: Nur die Hälfte der Deutschen hat einen optimalen Vitamin-D-Wert**

- cerascreen analysiert die Ergebnisse aus mehr als 90.000 Vitamin-D-Bluttests
- Knapp ein Fünftel der Blutproben weist einen zu niedrigen Vitamin-D-Wert auf
- Junge Menschen haben zu wenig Vitamin D, ältere Menschen oft zu viel

**Hamburg/Schwerin, 12. Januar 2026** – Ein Vitamin-D-Mangel kann zu Knochenerweichung, Knochen- und Muskelschmerzen, Muskelschwäche und einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche führen. Einer Analyse des Health-Tech-Unternehmens cerascreen ([www.cerascreen.de](http://www.cerascreen.de)) zufolge besteht bei einem Fünftel der Deutschen ein Risiko der Vitamin-D-Unterversorgung. Insbesondere junge Menschen weisen oft zu niedrige Vitamin D-Werte auf. Für die Untersuchung wurden mehr als 90.000 Bluttests analysiert.

### **Mehr als die Hälfte der Deutschen befindet sich im Normalbereich**

Der Vitamin-D-Status kann anhand der Konzentration von 25-Hydroxy-Vitamin-D (25(OH)D) im Blutserum gemessen werden. Dem [Robert-Koch-Institut](http://www.rki.de) (RKI) zufolge kann bei 25(OH)D-Serumkonzentrationen ab 20 ng/ml von einer ausreichenden Versorgung zum Erhalt der Knochengesundheit ausgegangen werden. In diesem Idealbereich befinden sich 56 Prozent der untersuchten Blutproben von cerascreen. 19 Prozent der untersuchten Proben weisen einen niedrigen Vitamin-D-Wert von unter 20 ng/ml auf. Gleichzeitig liegen 25 Prozent der Blutproben im erhöhten 25(OH)D-Bereich (über 50 ng/ml).

*„Bei der Auswertung unserer Daten beziehen wir uns auf die Empfehlungen des RKIs, das bei einem Wert von 20 ng/ml bereits eine ausreichende Versorgung in Bezug auf die Knochengesundheit sieht. In der Wissenschaft wird heute oftmals aber auch eine 25(OH)D-Konzentration im Blut von mindestens 30 ng/ml empfohlen. Anhand unserer Daten sehen wir auch, dass Menschen mit einem Wert zwischen 30 und 50 ng/ml seltener Beschwerden wie Müdigkeit oder brüchige Haare angeben. Wenn wir diesen Wert als Ziel nehmen, würde sich nur noch ein Drittel der untersuchten Proben im optimalen Bereich befinden. Einige Sportler streben sogar eine deutlich höhere Versorgung von 70 bis 100 ng/ml an“, sagt Olaf Schneider, CEO von cerascreen.*

## **Unterschiede durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln**

Vitamin D wird überwiegend bei Sonneneinstrahlung über die Haut gebildet. Ein Vitamin-D-Mangel tritt daher oft bei Menschen auf, die sich wenig im Freien aufhalten. In dem Fall sollte das benötigte Vitamin D über die Ernährung oder ergänzende Präparate zugeführt werden. In der Untersuchung von cerascreen zeigt sich: Bei Menschen, die keine Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, haben 68 Prozent der untersuchten Proben einen zu niedrigen 25(OH)D-Wert (unter 20 ng/ml). Bei den Menschen, die auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, sind es nur 5,5 Prozent.

Gleichzeitig machen die Ergebnisse deutlich: Die Zuführung von Nahrungsergänzungsmitteln ist nicht zwingend notwendig – auch ohne Supplements liegen 54 Prozent der untersuchten Proben im Zielbereich zwischen 30 und 50 ng/ml. Der Wert bei den Menschen, die sich mit Supplements im Normalbereich befinden, liegt mit 57 Prozent nur minimal höher. Viele Menschen nehmen Nahrungsergänzungsmittel ein, obwohl sie diese gar nicht brauchen: So liegen 37 Prozent der Menschen, die Nahrungsergänzungsmittel nehmen, im erhöhten 25(OH)D-Bereich.

*„Eine Überdosierung von Vitamin D kommt wirklich nur sehr selten vor. Zwar befinden sich viele Menschen in unserer Untersuchung schon im erhöhten Bereich, ein Risiko auf ein ernstes Risiko einer Vitamin-D-Vergiftung bei einem Wert von 135 ng/ml besteht aber nur bei 2,04 Prozent und ist ohne Supplementierung fast unmöglich.“*

*Was wir in unseren Daten auch sehen: Je höher der Vitamin-D-Wert, desto seltener geben die Menschen an, dass sie sich im Alltag ständig müde oder unruhig fühlen. Auch Symptome wie Kopfschmerzen oder Übergewicht können von einer optimalen Vitamin-D-Versorgung positiv beeinflusst werden. Viele Kund\*innen, mit denen wir sprechen, peilen deswegen etwas höhere Werte an, als vom RKI empfohlen. Wir raten in dem Fall, den Vitamin-D-Spiegel regelmäßig zu überprüfen, damit die Werte nicht zu hoch werden. Bei Vitamin D gilt: Immer erst testen, dann supplementieren“, sagt Olaf Schneider, CEO von cerascreen.*

## **Junge Menschen haben ein erhöhtes Risiko einer Vitamin-D-Unterversorgung**

Insbesondere junge Menschen haben der Untersuchung zufolge oft einen zu niedrigen Vitamin-D-Gehalt im Blut. Bei den 18- bis 29-Jährigen bei 31 Prozent. Bei älteren Menschen hingegen tritt ein Vitamin-D-Mangel deutlich seltener auf: Bei den 60- bis 69-Jährigen hatten rund 13 Prozent weniger als 20 ng/ml 25(OH)D-Serumkonzentration im Blut, bei den über 70-Jährigen waren es rund 14 Prozent.

Auch hier lassen sich Unterschiede abhängig von der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln feststellen: Bei den 18- bis 29-Jährigen, die keine Supplements nutzen, weisen beispielsweise 49 Prozent einen Vitamin-D-Mangel auf. Bei denen, die Supplements zu sich nehmen, sind es 16 Prozent bei den unter 18-Jährigen und zehn Prozent bei den 18- bis 29-Jährigen.

*„Gerade in den dunklen und kalten Wintermonaten fürchten viele Menschen, dass sie zu wenig Vitamin D bekommen. Das ist auch richtig: Eine ausreichende Vitamin-D-Bildung durch Sonnenlicht ist nur von März bis Oktober möglich. Der Körper ist in der Lage, Vitamin-D-Reserven im Fett- und Muskelgewebe für das Winterhalbjahr anzulegen. Wenn wir im Sommer nicht genug Sonnenstrahlen abbekommen haben, reichen diese Speicher aber häufig nicht, um gut versorgt durch den Winter zu kommen. Dann kann es zu Symptomen wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Leistungsschwäche und erhöhter Infektanfälligkeit kommen. Wir empfehlen deshalb, zum Beginn der dunklen Jahreszeit einen Bluttest durchzuführen, um die genauen 25(OH)D-Werte zu ermitteln. Dann kann man sehr gezielt Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, oder eben nicht. Auch außerhalb der kalten Jahreszeiten, sollte in jedem Fall vor dem Supplementieren ein Test durchgeführt werden“,* erklärt Olaf Schneider.

**Die gesamte Untersuchung inkl. sämtlicher Ergebnisse ist unter folgendem Link zu finden:**

<https://www.cerascreen.de/blogs/news/analyse-von-vitamin-d-blutwerten>

#### **Über die Untersuchung**

cerascreen hat insgesamt 92.779 Bluttests, die zwischen dem 3. Januar 2021 und dem 12. Oktober 2025 durchgeführt wurden, ausgewertet. Der Normalbereich bezieht sich auf eine 25(OH)D-Serumkonzentrationen zwischen 20 und 50 ng/ml. Eine Unterversorgung liegt bei Werten unter 20 ng/ml, eine Überversorgung bei Werten über 30 ng/ml.

#### **Über cerascreen**

cerascreen ist ein junges Health-Tech-Unternehmen mit Sitz in Hamburg und Schwerin. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt Gesundheitstests, mit denen Kund:innen von zu Hause aus etwas Blut, Speichel, Urin, Atemgas, Stuhl oder einen Wangen- oder Rachenabstrich entnehmen können. Im Labor wird die Probe dann auf bestimmte Biomarker getestet. Seit der Gründung im Jahr 2012 hat das Unternehmen über eine Million Analysen durchgeführt und so mehr als 800.000 Menschen dabei unterstützt, ihre Gesundheit proaktiv zu monitoren und zu schützen. Darüber hinaus verkauft cerascreen über ihren Online-Shop ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel, gesunde Lebensmittel und weitere Gesundheitsprodukte sowie Coachings.

#### **Pressekontakt**

Pia Senkel | [pia.senkel@tonka-pr.com](mailto:pia.senkel@tonka-pr.com) | +49 173 370 2649

Andreas Oertel | [andreas.oertel@tonka-pr.com](mailto:andreas.oertel@tonka-pr.com) | +49 30 403668115