

PRESSEINFORMATION

Wien, 27. Jänner 2026

VKI-Test: Vitamin-D-Präparate

Häufig überdosiert und bei dauerhafter Einnahme potenziell gesundheitsschädigend

Viele möchten gesünder in das neue Jahr starten. Folglich ist der Hype um Nahrungsergänzungsmittel und Vitamin-Präparate zu Jahresbeginn besonders präsent. Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat gemeinsam mit der deutschen Schwesterorganisation Stiftung Warentest 22 Vitamin-D-Präparate getestet. Die Ergebnisse bestätigen: Eine Überdosierung ist möglich und kann auf Dauer schwere gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Die ausführlichen Testergebnisse gibt es ab 29. Jänner 2026 in der Februar-Ausgabe der Zeitschrift KONSUMENT und ab sofort auf www.vki.at/VitaminD-2026.

Nur zwei der 22 getesteten Präparate sind sinnvoll dosiert, alle anderen Produkte sind meist überdosiert, fünf sogar stark. Dazu zählen die Vitamin-D-Präparate von Alsiroyal, Dekristolvit, Hübner, und Sanotact. In welcher Form, ob Tabletten, Saft, Tropfen oder Kapseln, spielt dabei keine Rolle. Auf die Menge kommt es an. 800 I.E. empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei fehlender körpereigener Vitamin-D-Produktion, was zugleich der BfR-Höchstmengenempfehlung für Nahrungsergänzungsmittel entspricht.

Für Risikogruppen kann eine vorbeugende Einnahme sinnvoll sein. Dazu zählen beispielsweise Pflegeheimbewohner:innen, chronische Kranke oder adipöse Personen. Im Alter sinkt die Fähigkeit zur Bildung von Vitamin D, daher kann sich die Einnahme auch für Menschen über 65 Jahren eignen.

Keine Einnahme auf eigene Faust

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. Die zusätzliche Einnahme eines zu hoch dosierten Vitamin-D-Präparats über eine lange Dauer kann im schlimmsten Fall zu Nierenschäden führen. Vitamin-D-Präparate sollten nicht auf eigene Faust eingenommen werden, sondern vorab ärztlich abgeklärt werden.

SERVICE: Die ausführlichen Testergebnisse gibt es ab 29. Jänner 2026 in der Februar-Ausgabe der Zeitschrift KONSUMENT und ab sofort auf www.vki.at/VitaminD-2026.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN: VKI-Pressestelle, +43 676 852270 256, presse@vki.at