

Zeitschrift:	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
Herausgeber:	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
Band:	- (2003-2004)
Heft:	82
Rubrik:	Altersmythos CXL : Vitamin D kann helfen, Sturzfolgen zu vermindern durch Förderung der Knochenbildung, aber Stürze selber nicht beeinflussen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

ALTERSMYTHOS CXL

Vitamin D kann helfen, Sturzfolgen zu vermindern durch Förderung der Knochenbildung, aber Stürze selber nicht beeinflussen.

Wirklichkeit

Vitaminsubstitution bei Betagten hilft nicht nur gegen Osteoporose, sondern reduziert auch die Sturzhäufigkeit, vor allem von viel stürzenden Hochbetagten.

Begründung

In einer doppelblind randomisiert kontrollierten Studie in Basler Geriatriespältern wurden 122 hospitalisierte chronisch kranke Hochbetagte (Durchschnittsalter 85 ± 6 Jahre) während 3 Monaten mit Calcium oder Vitamin D mit 800 IE behandelt und ihre Kraft und Stürze beobachtet. Ihre Komorbidität, Gehfähigkeit, Medikation, Body Mass Index, Kraft und Ernährungsparameter waren nicht unterschiedlich.

- Die Sturzhäufigkeit reduzierte sich von 0.06 Stürze pro Woche auf 0.03 bei den 62 mit Vitamin D behandelten und erhöhte sich bei der Kontrolle von 0.06 auf 0.08 (49% Reduktion der Sturzhäufigkeit durch Vitamin D $p=<0.01$). Die Reduktion der Sturzhäufigkeit betraf vor allem mehrfach fallende, die Anzahl stürzende Personen (14 vs 18) war nicht signifikant unterschiedlich.
- Die Kraft der mit Vitamin D behandelten erhöhte sich signifikant ($p=0.009$) und betraf Knie-Beugen und -Strecken, Handkraft und den up+go-test.
- Vitamin D bindet sich hoch spezifisch an Skelettmuskelrezeptoren und bewirkt in Vitamin D Mangelzuständen eine Verdickung der Muskelfibren nach 3 Monaten Substitution.

H.E. Bischof et al. Effects of Vitamin D and Calcium Substitution on falls: A Randomized Controlled Trial

J. Bone Minerals Research 2002 in Press