

Depressionen vorbeugen im zweiten COVID-19 Lockdown – Erkenntnisse der Wissenschaft

Sonnenlicht ist ein wahrer Stimmungs-Booster für uns. Auch in den Wintermonaten können wir auf die positiven Effekte der künstlichen Sonne vertrauen. Aktuelle Studien befassen sich mit dem Zusammenhang zwischen COVID-19 und Depressionen.

Neben dem uns allen bekannten SARS-CoV-2 Virus (englisch für: Severe Acute Respiratory Syndrome; übersetzt: schweres akutes Atemwegssyndrom Coronavirus 2) sind Coronaviren seit den 1960er Jahren namentlich bekannt. Vertreter der Virenfamilie verursachen bei Landwirbeltieren sehr verschiedene Erkrankungsbilder und mutieren rasch.

Mittlerweile gibt es einige „menschliche“ Coronaviren. Diese werden durch UV-Strahlung gehemmt. Die Vitamin-D-Synthese durch UV-Strahlung scheint die Neuerkrankungen und Sterberaten von COVID-19 zu vermindern. Eine aktuelle Studie zeigt dabei den Zusammenhang zwischen UV-Strahlung und der Vitamin-D-Synthese in der menschlichen Haut: Das Auftreten fünf menschlicher Coronaviren wurde in Verbindung mit der UV-Strahlung und Dosierung in Amerika untersucht. Zentrales Ergebnis bei vier der Coronaviren: **Je höher die UV-Strahlung, desto niedriger der Anteil der festgestellten Coronaviren.**¹

Die Kritik an häuslicher Isolation kann somit auch aus Perspektive der aktuellen Forschung begründet werden: Je weniger wir die Möglichkeit haben, natürliche oder künstliche Sonne für die Vitamin-D-Synthese zu nutzen, desto eher ebnen wir den Weg für weitere

Übertragungen von COVID-19. Insbesondere der Einfluss auf die mentale und psychische Gesundheit ist bei vielen der beschlossenen Lockdown-Maßnahmen beachtlich.



Der Stress, der in vielen Haushalten und Familien im ersten Lockdown herrschte, nahm einen direkten Einfluss auf unser körperliches, psychisches und emotionales Wohlbefinden. Neben den – weiterhin recht verschiedenen und teils unklaren – Symptomen, die mit COVID-19 einhergehen können (aber nicht müssen), machen die soeben genannten Folgen der Pandemie sehr deutlich, dass das Risiko mentaler und psychischer Belastung enorm gestiegen ist.²

Die Entstehung von depressiven Episoden und manifestierten Depressionen wird durch Vitamin D nachweislich reduziert.^{3, 4, 5} Nutzen wir also jede Möglichkeit, die Vitamin-D-Produktion in unserem Körper zu aktivieren, gehen im Freien spazieren oder stattdessen dem Solarium einen Besuch ab!

bleiben Sie gesund und genießen Sie – trotz allem – die Vorweihnachtszeit!

¹ Tang et al. (2020). Sunlight ultraviolet radiation dose is negatively correlated with the percent positive of SARS-CoV-2 and four other common human coronaviruses in the U.S. *Sci Total Environ* (published online)

² De Figueiredo et al. (2020). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*.

³ Alfredsson et al. (2020). Insufficient sun exposure has become a real public health problem. *Int J Environ Res Public Health*.

⁴ Föcker et al. (2017). Vitamin D and mental health in children and adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry*.

⁵ Brouwer-Brolsma et al. (2013). Associations of 25-hydroxyvitamin D with fasting glucose, fasting insulin, dementia and depression in European elderly: the SENECA study. *Eur J Nutr*.