

## Stimmungsaufheller Vitamin D?

**Der zweite Winter unter Pandemiebedingungen liegt hinter uns und wir sehnen positive Nachrichten und sonnige Tage herbei. In der Zeit des Wartens können wir unserem Gemüt aktiv etwas Gutes tun: Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel senkt das Risiko, an einer Depression zu erkranken.** <sup>1</sup>

Depressionen sind weiter verbreitet, als man eventuell denken mag: einer von zehn Menschen weltweit leidet an einer Depression. Eine Depression ist dabei keinesfalls eine schlechte Laune oder eine Schwäche, bei der man sich zusammenreißen kann.

Menschen mit Depressionen brauchen langfristige Behandlungsansätze gegen die Gefühle wie Traurigkeit, Wertlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Interessensverlust und manchmal sogar das Gefühl, das Leben sei nicht mehr lebenswert.

Bis heute ist nicht abschließend verstanden, was genau eine Depression oder eine depressive Episode auslöst. Verschiedene Einflüsse wie biologische Faktoren, chemische Vorgänge im Gehirn, Hormone und Veranlagung tragen zur Entwicklung einer Depression bei.

Forscher sehen einen Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D-Spiegeln und der Entwicklung bzw. weiteren Verschlechterung einer Depression.

Vitamin-D-Rezeptoren und Transmitter finden sich im zentralen Nervensystem und auch an biochemischen Prozessen des Immunsystems ist Vitamin D beteiligt. Vor allem der Vitamin-D-Spiegel im Blut ist häufig im Fokus der Forschung. Das Blutbild wird untersucht, um einen möglichen Vitamin-D-Mangel festzustellen.

Niedrige Vitamin-D-Blutwerte sind mit einem höheren Risiko einer Depression verbunden. Auch depressive

Symptome können bei Menschen mit besonders niedrigem Vitamin-D-Spiegel durch Aufnahme des Sonnenvitamins gelindert werden.



Die Erkenntnisse eines positiven Zusammenhangs zwischen erhöhtem Vitamin-D-Spiegel und geringerem Risiko, an einer Depression zu erkranken, konnten in der Forschung bislang nicht abschließend gesichert werden. Das liegt auch an dem fehlenden Verständnis der komplexen biochemischen Prozesse, die mit der Vitamin-D-Produktion verbunden sind. In der Folge ist es erschwert, ein geeignetes Studiendesign zu entwickeln, um die Fragestellung abschließend beantworten zu können.

So oder so gilt: Probieren geht über Studieren - und für die Erkenntnis, dass jeder gesunde Sonnen-Booster im Sonnenstudio unsere Stimmung hebt, brauchen wir keine Forschung.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen entspannenden Besuch bei uns mit einem willkommenen Stimmungsaufheller!

<sup>1</sup> Geng et al. (2019). Vitamin D and depression: mechanisms, determination and application. In: Asia Pac J Clin Nutr; 28(4):689-694.