

## Das Jahr positiv ausklingen lassen...

**Ein ereignisreiches und für Viele stressiges Jahr neigt sich dem Ende zu. Corona-bedingte Einschränkungen, Inflations-bedingte Kostensteigerungen im Allgemeinen und insbesondere bei der Energie- und Gasversorgung. Wir wollen uns in dieser Ausgabe der SonnenNews ganz bewusst ausschließlich positiven Nachrichten rund um das Sonnenvitamin widmen.**

Vor allem in der dunkleren Jahreszeit neigen viele Menschen zu Müdigkeit oder gar depressiven Verstimmungen. Das könnte auf einen Vitamin-D-Mangel zurückzuführen sein. Dabei ist Vitamin D wichtig, um nicht nur Zähne, Knochen und Muskeln gesund zu halten, sondern auch um unsere mentale Gesundheit zu stärken!

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das über Lebensmittel aufgenommen oder auch über ultraviolette Strahlung in der menschlichen Haut gebildet werden kann.

### Einige Vorteile von Vitamin D<sup>1,2</sup>

#### Starke Knochen

Vitamin D hilft bei der Aufnahme von Kalzium in die Knochen. Eine ausreichende Versorgung mit dem Sonnenvitamin ist notwendig, um das Knochenwachstum und den Knochenumbau zu unterstützen. Bei Frauen nach der Menopause ist übrigens häufig ein Mangel an Knochendichte festzustellen. Hier lohnt ein Bluttest.

#### Gute Laune

Nachweislich trägt Vitamin D dazu bei, die Stimmung zu verbessern und Depressionen zu verringern. Insbesondere in der Zeit der kürzeren Tage im Winter kann eine ergänzende Vitamin-D-Zufuhr das Auftreten von depressiven Verstimmungen verhindern.

#### Starkes Immunsystem

Das Sonnenvitamin hilft auf verschiedenen Wegen, unser Immunsystem zu stärken und uns vor zahlreichen Krankheiten zu bewahren. Das schließt auch – und sogar insbesondere – Atemwegsinfektionen ein, so auch Grippe- und Coronainfektionen.

#### Bessere Gewichtsabnahme

Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel hilft dabei, eine gewünschte Gewichtsabnahme zu unterstützen. Der genaue kausale Zusammenhang ist zwar unklar, aber Menschen mit gesundem Vitamin-D-Gehalt zeigen bessere Ergebnisse bei einer geplanten Diät.

#### Weitere Vorteile

Wissenschaftliche Beobachtungsstudien zeigen auch weitere Vorteile, die mit einer ausreichenden Vitamin-D-Versorgung einhergehen, wie geringeres Risiko von Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2, kardiovaskuläre oder auch Krebserkrankungen.



Wir wünschen Ihnen, dass das Jahr bei Ihnen positiv ausklingt und Sie mit neuem Schwung und neuem Optimismus ins Jahr 2023 starten!

<sup>1</sup> <https://www.cityspidey.com/news/19539/essential-benefits-of-vitamin-d-from-the-body-to-mind> (abgerufen am 28.11.2022)

<sup>2</sup> RKI (2019) Antworten des Robert Koch-Instituts auf häufig gestellte Fragen zu Vitamin D. [https://www.rki.de/Shared-Docs/FAQ/Vitamin\\_D/Vitamin\\_D\\_FAQ-Liste.html](https://www.rki.de/Shared-Docs/FAQ/Vitamin_D/Vitamin_D_FAQ-Liste.html) (28.11.2022)