



Langer Winter gefährdet Gesundheit – Das Vitamin D-Mangelgebiet Deutschland

27.02.2013

Speziell im Winter ist der Mangel an Vitamin D weit verbreitet. Hiervon sind besonders Europa und die nördlichen Gebiete der USA stark betroffen. Forscher gehen davon aus, dass zwischen 70 und 90 % der Weltbevölkerung im Winter an einem Vitamin D-Mangel leiden. Gerade weil Vitamin D in unserem Körper für viele zentrale Stoffwechselfvorgänge so wichtig ist, kann ein Mangel zu Fehlfunktionen und Störungen im Ablauf des Körpers führen.

Führenden Vitamin D-Forscher ist es zu verdanken, dass in den letzten Jahren ein durchaus berechtigter Hype um das "Sonnenschein-Vitamin D" entstanden ist. Viele Fortschritte und Erkenntnisse konnten verzeichnet werden, sodass das Vitamin D, welches genau genommen ein Hormon ist, einen hohen Bekanntheitsstatus erlangen konnte.

Leider kann auch eine sehr Vitamin D-lastige Ernährung, mit viel Fisch, Ei und Käse, nur 20% unseres täglichen Bedarfs decken. Ein Grund mehr, sich darüber Gedanken zu machen, warum man hier zu Lande das Vitamin D auch als "Sonnenschein-Vitamin D" bezeichnet. Unsere Haut bildet Vitamin D aus einer Vorstufe, dem Cholecalciferol, unter der Einwirkung von UVB-Strahlung, selbst. Ein gesundes Maß an Sonne, lässt unseren Vitamin D-Spiegel also ansteigen, bzw. durch regelmäßiges Sonnenbaden, kann ein gesunder und ausgeglichener Vitamin D-Spiegel gehalten werden, der uns auch gesund durch sonnenarme Winter bringt. Gesund deshalb, weil neueste Studien nicht nur nachweisen konnten, dass ein ausgewogener Vitamin D-Spiegel ein starkes Immunsystem zur Folge hat, sondern auch, weil Vitamin D die Leistung unseres Hirns gewährleistet.

Studie des Clinical Nutrition

Vitamin D wird schon lange nicht mehr ausschließlich, mit der Vorbeugung von Osteoporose und der Heilung von Rachitis bei Säuglingen, in Verbindung gebracht. Dass es aber eine Sonderrolle in Bezug auf Denkprozesse einnimmt und besonders wichtig für die Nervenfunktion ist, wissen die Wenigsten. Unser Gehirn hält ein hohes Maß an Vitamin D-Rezeptoren bereit, die regelmäßig mit Vitamin D versorgt werden müssen. Ein Mangel an Vitamin D wird deshalb insbesondere mit schlechter Stimmung und Depressionen in Zusammenhang gebracht.

Erst kürzlich konnte eine Studie des Clinical Nutrition, mit 7401 Teilnehmern, nachweisen, wie enorm wichtig Vitamin D für unsere "Kopf-Gesundheit" ist. Dabei wurde nicht nur der Vitamin D-Mangel mit einem erhöhten Risiko auf eine Midlife-Crisis in Verbindung gebracht, es stellte sich ebenso heraus, dass die Probanden mit einem ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel, gegenüber jenen mit einem Mangel, seltener (67%) an Depressionen erkrankten oder darunter litten.



Vitamin D ist also ein wahrer "Stimmungsaufheller". Das dürfte jenen, die regelmäßig die Sommersonne für sich nutzen, schon aufgefallen sein. Für all diejenigen, welche aufgrund des Jobs wenig Zeit und Muße haben, die natürliche Sonne für einen ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel zu nutzen, dürfte die Studie der Universität Leiden in Holland zu Gute kommen. Ihre Ergebnisse besagen, dass auch moderne Solarien, mit einem UVB-Anteil, einen Vitamin D-Spiegel erfolgreich erhöhen und auf einem konstanten Level halten können. Eine gute Nachricht, wenn man bedenkt, dass sich der Winter 2012/2013 als einer der dunkelsten, der letzten Jahrzehnte entpuppt.

Nutzen sie die Kraft der Sonne und des Solariums für sich. So kommen sie gesund und fröhlich durch den Winter.

Quellen:

Clinical Nutrition: "Vitamin D and common mental disorder in mid-life: cross-sectional and prospective findings"

Autors: J. Maddock, D. J. Berry, M-C. Geoffroy, C. Power, E. Hypponen

Frank R. de Gruijl and Stan Pavel: The effects of a mid-winter 8-week course of sub-sunburn sunbed exposures on tanning, vitamin d status and colds, Photochem. Photobiol. Sic., 2012, 11, 1848

Frank R. de Gruijl and Stan Pavel: The effects of a mid-winter 8-week course of sub-sunburn sunbed exposures on tanning, vitamin d status and colds, Photochem. Photobiol. Sic., 2012, 11, 1848

Bundesfachverband Besonnung - Licht ist Leben

Geschäftsstelle

Talblick 24

77960 Seelbach

0 78 23/ 96 29 14

info@bundesfachverband-besonnung.de

<http://www.bundesfachverband-besonnung.de>

Pressekontakt

aUF dEN pUNKT & jUNG

Janine Jung

Schumacherstr. 2

63165 Mühlheim

0177/9319205

aufdenpunkt@janine-jung.de

jung@bundesfachverband-besonnung.de