



Vitamin D schützt auch Männer vor depressiven Verstimmungen in der dunklen Jahreszeit

10.12.2011

In vielen wissenschaftlichen Studien wurde bereits darüber berichtet, dass Vitamin D vor allem Frauen vor depressiven Verstimmungen schützen kann. Hier konnte der Einfluss von Vitamin D auf die Hirnfunktionen und die Psyche der Frauen erfolgreich nachgewiesen werden.

Auch Männer sind betroffen

Neue Studien zeigen, dass diese Ergebnisse nicht nur auf Frauen, sondern auch auf Männer zutreffen.

In der European Ageing Study taten sich 16 Forscher aus unterschiedliche Universitäten und Instituten in West- und Osteuropa zusammen. Sie testeten 3.300 männliche Probanden mittleren und höheren Alters. Als Resultat konnte nachgewiesen werden, dass mit einer ausreichenden Versorgung an Sonnenschein-Vitamin (Vitamin D), nicht nur der alljährliche Winter Blues, sondern auch ernstzunehmende Depression umgangen werden könnten.

Tatsächlich lagen bei depressiven Männern die Vitamin D-Werte durchweg niedriger, als bei psychisch gesunden Männern und das, obwohl man die unterschiedlichen Lebenssituationen und Lebensstile in die Testergebnisse mit einbezog.

Beim Vergleich der Vitamin D-Werte, konnte festgestellt werden, dass die Männer mit dem niedrigsten Vitamin D-Werten der Studie, eine um 70 % höhere Wahrscheinlichkeit hatten an einer Depression zu erkranken als jene, mit einem vergleichbar höherem Vitamin D-Wert. Dies liegt daran, dass Vitamin D eine antidepressive Wirkung hat. Vitamin D steuert und reguliert im menschlichen Gehirn die Botenstoffe, welche dort das "Glücksgefühl" oder die "Glückshormone" mobilisiert.

So führt auch bei Männern ein zu niedriger Vitamin D-Spiegel zu Stimmungsschwankungen, wie dem Winterblues, bis hin zur Depression, welche zumeist nicht nur den Betroffenen, sondern auch die gesamte Familie belasten.

Wie erhöhe ich meinen Vitamin D-Spiegel?

Da unsere Gesellschaft zum "Stubenhocken" neigt, bzw. der Mensch berufsbedingt fast seinen gesamten Tag in geschlossenen Räumen verbringt und er es auch der Freizeit selten schafft, bei einem Spaziergang Sonne und frische Luft zu "tanken", drängt sich die Frage auf, was man für einen gesunden Vitamin D-Spiegel tun kann.



Schon im Sommer sollte man damit beginnen, täglich kleine Sonnenbäder zu nehmen. Wissenschaftler raten hier zu 10-15 Minuten täglich. So wäre das Vitamin D-Depot durch die Sonne ausreichend aufgefüllt und könnte den Winter über, ausreichen. Alternativ sei Männern wie Frauen, 1-2 Mal wöchentlich, zu einem stimmungsaufhellenden Gang ins Sonnenstudio geraten.

Auch Vitamin D-Tabletten stellen eine Möglichkeit dar, mit deren Einnahme aber ein deutlich höherer Aufwand verbunden ist, als mit dem Gang ins Solarium. Denn die Einnahme von Vitamin D-Tabletten sollte in regelmäßigen Abständen durch einen Arzt überprüft werden, da durch Tabletten eine Überdosierung von Vitamin D im Blut zustande kommen kann. Dies kann durch die natürliche, wie auch durch die künstliche Sonne nicht geschehen.

Studie:

David M Lee et al., Lower vitamin D levels are associated with depression among community-dwelling European men, Journal of Psychopharmacology, 25/10, S. 1320-1328

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