



5. Februar 2014

Sonne und Vitamin D für das seelische Wohlbefinden

Viele Faktoren bestimmen unser seelisches Wohlbefinden, bzw. haben Einfluss darauf. Ausreichend Sonne, im Sommer wie im Winter sowie ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel gehören dazu.

"Ohne Sonne gäbe es kein Leben auf der Erde!", dieser Meinung sind Vitamin D-Forscher, wie Prof. Dr. med. Jörg Spitz und Ph. D. William B. Grant, weltweit. Das Sonne für uns so lebenswichtig ist, liegt daran, dass die in ihr enthaltenen UVB-Strahlen, in unserem Körper lebensnotwendiges Vitamin D, herstellen. Jede Zelle unseres Körpers verfügt über einen Vitamin D-Rezeptor. Kann nicht jede Zelle mit Vitamin D versorgt werden, hat der Körper einen Mangel, an dem als "Sonnenschein-Vitamin" bekannten, Vitamin D. Schon früh wurde Vitamin D, welches eigentlich ein Hormon ist, dafür bekannt, dass es Rachitis bei Kindern verhindern kann und förderlich für die Stärkung der Knochen und Zähne ist. In den letzten Jahren gewann das "Sonnenschein-Vitamin" zusehends an Anhängern. Wissenschaftliche Forschungen zum Thema Vitamin D konnten nachweisen, dass der positive Nutzen von Vitamin D nicht nur auf das menschliche Skelett beschränkt ist. Immer wieder zeigen neue wissenschaftliche Studien, wie wichtig Sonne und damit auch Vitamin D für unser seelisches Wohlbefinden ist.

Glücksgefühle durch Sonne und Solarium

Sonne und Solarium sorgen für ein gutes körperliches und seelisches Wohlbefinden. Ein heller sonniger Tag steigert unsere Laune und macht uns weniger anfällig für depressive Zustände. Ausgeprägte Depressionen können durch regelmäßige Sonnenbäder sogar Linderung erfahren. Ist es daher nicht selbstverständlich, bzw. erklärt es sich nicht von alleine, warum die Menschen in unseren nördlichen Ländern die Sonne und deren "biologische Seite", nämlich die Ausschüttung von Glücksgefühlen lieben? Sonnenstrahlen, natürliche wie auch künstliche haben eine vitalisierende und stimmungsaufhellende Wirkung. Diese kommt auf zwei Wegen zustande. Verkürzt gesagt

1. durch das sichtbare Licht, dass die Produktion des "Glückshormons" Serotonins und von Endorphinen im Hirn stimuliert und die Menschen heiterer werden lässt,
2. durch das UV-Licht (UVB), das über die Haut das Lebenswichtige Vitamin D im Körper aus Cholesterin herstellt. Dieses Vitamin D in seiner aktiven Form hat seinerseits erhebliche Auswirkungen auf die Hirnfunktionen und auf die Serotonin-Stimulierung.

Vitamin D-Mangel in Deutschland

Trotz der positiven Effekte eines ausgeglichenen Vitamin D-Status und den nahezu bahnbrechenden Forschungen zum Superhormon Vitamin D, leiden 50% der deutschen Bevölkerung immer noch an einem Mangel. Dr. Nicolai Worm, einer der angesehensten Vitamin D-Forscher weltweit, ist der Meinung, dies läge in erster Linie an unserem modernen Lebensstil, welcher uns kaum noch Raum lasse, unsere Freizeit sinnvoll an der Sonne und der frischen Luft zu verbringen. In vielen Fällen sind die Menschen auch nicht aufgeklärt genug. Viele glauben immer noch, ein Vitamin D-Mangel ließe sich durch entsprechende Nahrung ausgleichen. Allerdings lassen sich lediglich 10% des täglichen Bedarfes an Vitamin D, über die Nahrung auffangen.

Die restlichen 90% des Bedarfs, würde unser Körper, im Idealfall, selbst durch die Sonne herstellen. Doch die wenigsten Menschen haben die Zeit, sich täglich für 15 min in die Sonne zu legen. Aus diesem Grund starten viele Menschen schon mit einem Mangel an Vitamin D in den Winter. Gerade im Winter ist in unseren Breitengraden der UVB-Anteil der Sonne allerdings so niedrig, dass in unserem Körper kein Vitamin D hergestellt werden kann.

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 über den Winter ausreichen. Da dies aber auch aufgrund des Klimaumschwungs und den verhältnismäßig schlechten Sommern, kaum noch machbar ist, sei Männern wie Frauen 1-2 Mal wöchentlich der stimmungsaufhellende Gang ins Sonnenstudio geraten.

Als Alternative seien noch Vitamin D-Tabletten genannt, mit deren Einnahme aber ein deutlich höherer Aufwand verbunden ist, als mit dem Gang ins Solarium. 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.

<http://www.sonne-fuer-alle.de/index.php?id=185>

www.sonnennews.de

www.ener-chi.com

www.waldmann-medizintechnik.com

Michael F. Holick: Biological Effects of Light, Springer 2002.