DEUTSCH - TÜRKISCHES GESUNDHEITSMAGAZIN

ÇOK YAŞA

Ausgabe 05/20

STIMMUNGSTIEF?
Was wirklich hilft

Teegenuss
für Ihr Wohlbefinden

Gelenke stärken
mit natürlichen Mitteln

Stress lass nach
Was Sie tun können

CORONAVIRUS

Aktuelle Informationen

Kleine Veränderungen
mit großer Wirkung

Mit freundlicher Empfehlung / Tavsiye edilir:

VITAMIN D

STIMMUNGSAUFHELLER UND IMMUNSTÄRKER IM WINTER

Viele Menschen haben mittlerweile bemerkt, wie wichtig Vitamin D für die Gesundheit ist. Dennoch gibt es immer noch einen großen Anteil der Bevölkerung, die sich bisher nicht mit diesem Thema beschäftigt haben. Vitamin D klingt wie ein harmloses Vitamin, eine lebenswichtiger Nährstoff den man sich über die Nahrung zuführen kann - genauso wie die Vitamine A, B, C, E und K. Doch Vitamin D ist im medizinischen Sinne kein klassisches vitales Amin sondern eine Hormonvorstufe und nimmt daher eine Sonderstellung in unserem Organismus ein. Viele Mediziner und Therapeuten sind sich dieser Tatsache bewusst und dennoch wird die Bevölkerung viel zu wenig über die Notwendigkeit einer guten Versorgung mit Vitamin D aufgeklärt. Besonders in den Wintermonaten ist ein großer Teil der Bevölkerung unterversorgt, viele Menschen schaffen es nicht einmal in den Sommermonaten ihren täglichen Bedarf an Vitamin D ohne einer Nahrungsergänzung sicherzustellen.

VITAMIN-D-SYNTHESE ÜBER DIE HAUT AUSREICHEND?

Vitamin D wird über die Haut gebildet, allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen. Zum einen muss der UV-B-Strahlenindex mindestens bei 3 liegen und dies ist in Deutschland nur in den Monaten von April bis September der Fall. Zum anderen funktioniert es auch nur, wenn die Sonne am höchsten steht, nämlich zwischen 10.30 Uhr und 16.30 Uhr in unseren Breitengraden. An bewölkten Tagen, bei Regenwetter, bei Smog etc. ist der UV-B-Index zu niedrig um eine Vitamin-D-Bildung in der Haut zu gewährleisten. Ein großes Problem ist auch, dass Kleidung und Glas undurchlässig für die UV-B-Strahlen sind und jede Form von Sonnenschutzmitteln mit Lichtschutzfaktor die Bildung in der Haut beeinträchtigt, zum Teil in massiver Weise. Die Halbwertszeit vom freien Vitamin D3 beträgt auch nur 24 Stunden, so dass man täglich mittags Sonnenbaden müsste, um die zelluläre Versorgung sicherzustellen. Im normalen Alltag ist das oft schwierig umzusetzen und wenn jemand eine sehr sonnenempfindliche Haut hat, dann muss er sich natürlich mit Lichtschutzfaktoren schützen. Allerdings sollte sich derjenige, der Sonnenschutzmittel benutzt, bewusst sein, dass er dann ohne Ergänzung keine ausreichende Versorgung mit Vitamin D sicherstellen kann. Spätestens im Oktober ist es nicht mehr möglich über die Sonne eine ausreichende Vitamin D-Versorgung ohne Ergänzung durchzuführen.

VERSORGUNG ÜBER DIE NAHRUNG

Über die Nahrung nimmt man die Vorstufen Vitamin D2 (pflanzliche Nahrungsmittel) und Vitamin D3 (tierische Nahrungsmittel) auf, allerdings ist der Anteil so gering, dass nur 10 bis 20 % des täglichen Bedarfs hierüber gedeckt werden können. Lebensmittel wie Avocado, Pilze, Milch, Ei, fetter Fisch, Leber decken daher nur einen Teil des Bedarfs. Veganer sind auch hier sehr stark benachteiligt und häufiger von einem Vitamin-D-Mangel betroffen. Lebensmittel, die nicht unter Sonnenlichteinfluss, sondern unter Kunstlicht angebaut wurden (z.B. Gewächshaus, Fischzucht in Tanks), enthalten noch weniger Vitamin D.

IM WINTER SIND ETWA 80 % DER DEUTSCHEN BEVÖLKERUNG VON EINEM MANGEL BETROFFEN.

Dies hat einen sehr negativen Einfluss auf das Immunsystem, so dass die Häufigkeit von Infekten im Winter zunimmt. Ebenso führt ein Vitamin D Mangel zu einer insgesamt verschlechterten Stimmungslage bei den Betroffenen. Im Herbst und Winter reicht die Sonnenintensität in allen Ländern nördlich von Italien nicht aus, um eine Vitamin-D-Synthese der Haut zu gewährleisten. Auch die im Sommer gebildeten Vitamin-D3-Blutspiegel sinken nach drei Wochen ab, wenn das Vitamin D3 nicht mehr gebildet werden kann oder anderweitig zugeführt wird. Am Ende des Winters kann dadurch sogar ein ausgeprägter Mangel (< 20 ng/ml) entstehen. Depressive Stimmungen können vielfältige Ursachen haben, natürlich spielen die schwierige Lebensumstände, Stress, Burn-out und genetische Veranlagungen eine Rolle, aber eben auch Nährstoffmängel. Insbesondere ein Mangel an B-Vitaminen (B6, B12) und Vitamin D sind mit einer Depression assoziiert. Weltweit leiden nach Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) etwa 350 Millionen Menschen an einer Depression. In Deutschland variieren die Zahlen zwischen drei und sechs Millionen Menschen. **Tatsache ist, dass depressive Menschen sehr häufig niedrige Vitamin-D-Spiegel aufweisen.**

VITAMIN D UND DEPRESSIONEN

Niedrige Vitamin-D-Spiegel bei jungen Erwachsenen verdoppeln das Risiko an einer Depression zu erkranken. Je ausgeprägter ein Vitamin-D-Mangel ist, umso stärker sind die Symptome der Depression. Sobald der Vitamin-D-Spiegel angehoben wird, bessern sich daher auch die Symptome der schwerwiegenden Erkrankung. Eine Meta-Analyse aus dem Jahr 2013 kam zu dem Ergebnis, dass die Schwere einer Depression und der Vitamin-D-Spiegel eine deutlich umgekehrte Abhängigkeit aufweisen. Auch unabhängig von diesen statistischen Zusammenhängen ist auffällig, dass Depressionen verstärkt im Winter auftreten und die sogenannte Winterdepression ein fester Begriff im Sprachgebrauch ist. Eine Studie hat bestätigt, dass eine Lichttherapie keine Besserung der Beschwerden bewirken konnte, während die Einmalgabe von hochdosiertem Vitamin D eine Besserung um 74 % bewirkte.
Zahlreiche Studien belegen den positiven Effekt auf die Stimmung, besonders im Winter. Die Dosierungen variieren jedoch und sind abhängig von individuellen Faktoren. Das Risiko an Depressionen zu erkranken nimmt ab einem Blutspiegel von 30 ng/ml deutlich ab, dafür ist unter normalen Bedingungen eine Vitamin-D3-Dosis von 2000 bis 3000 IE pro Tag ausreichend. In den sonnenreichen Monaten kann die Dosis reduziert werden, in Einzelfällen ist die Eigensynthese über die Haust ausreichend. Es schadet aber nicht im Sommer eine Dosis von etwa 1500 IE Vitamin D3 zur Erhaltung täglich einzunehmen (z. B. Vitamin D Pharma Nord D-Pearls). Eine regelmäßige Zufuhr – auch in den Sommermonaten - verhindert das Absinken der Vitamin-D-Spiegel in den Wintermonaten, so dass es erst gar nicht zu Stimmungsschwankungen aufgrund eines Vitamin-D-Mangels kommen kann.Menschen, die sich bisher überhaupt nicht um ihre Vitamin-D-Versorgung gekümmert haben, können den 25-OH-D3-Spiegel bestimmen lassen. Wichtig ist es zu wissen, dass dieser zwar ein guter Marker für die Versorgung mit Vitamin D darstellt, jedoch trotz hoher Werte an Tagen, an denen nicht gesonnt wird oder eine Nahrungsergänzung zugeführt wird, die Versorgung mit Vitamin D zu niedrig sein kann. Besonders das Immunsystem benötigt in der kalten Jahreszeit jeden Tag eine gewisse Menge an Vitamin D3, um den Organismus vor den Angriff von Bakterien, Viren, Pilzen und Toxinen zu schützen. Eine wöchentliche oder monatliche Gabe bringt in diesem Fall zwar hohe Blutwerte, aber die Vitamin-D Versorgung ist nicht ausreichend, um das Immunsystem zu unterstützen.

VITAMIN D HAT VIELFÄLTIGE WIRKUNGEN AUF UNSERE PSYCHE

Besonders wichtig ist es für die Regulierung des Neurotransmitters Serotonin, der für eine positive Stimmung sorgt. Vitamin D steigert die Umwandlung von der Aminosäure Tryptophan zu 5-Hydroxytryptophan (5-HTP), der Vorstufe von Serotonin. Ein Mangel an Vitamin D führt zusätzlich zu strukturellen Veränderungen im Gehirn, beeinflusst die Verwertung von Dopamin und die Synthese von Noradrenalin. Alle diese Neurotransmitter beeinflussen die Stimmung und die psychische Verfassung des Menschen. Das Hormon schützt ebenfalls die Nerven durch Steuerung des intrazellulären Antioxidans Glutathion.

Es ist bekannt, dass Vitamin D das Risiko für Depressionen halbieren kann und Menschen mit einem Suizidversuch sehr oft niedrige Vitamin-D-Spiegel aufweisen.

Ziel ist es einen Vitamin-D-Wert von mindestens 40 ng/ml dauerhaft zu erzielen und die tägliche Versorgung sicherzustellen, dann kommt man gut durch die dunkle Jahreszeit. Wichtig ist es auch zu wissen, dass Medikamente gegen Depressionen sehr oft zu einem Vitamin-D-Mangel führen, so dass Menschen, die auf Antidepressiva angewiesen sind, in einen Teufelskreis gelangen können. Zum einen verringern diese Art der Medikamente Vitamin D direkt, zum anderen kann es durch QT-Zeit verlängernde Antidepressiva zum Magnesiummangel kommen, der die Umwandlung in die aktive Vitamin-D-Form verhindert und den Transport ebenfalls beeinträchtigt. Daher sollten Menschen, die Antidepressive einnehmen müssen unbedingt auf eine gute Versorgung mit Vitamin D3 achten. Vitamin-D2-Präparate sind weniger effektiv, somit ist eine Therapie mit Vitamin D3 vorzuziehen

INFOS ZU DEN AUTOREN

Nathalie Schmidt
arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

www.Energie-Lebensberatung.de
www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie
www.ensign-ohg.de

Dr. med. Edmund Schmidt
arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis seit 1996 in Ottobrunn. Dr. Schmidt hat zum Thema Vitalstoffe, zusammen mit seiner Frau, mehrere Bücher veröffentlicht.

www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de
www.facebook.com/Vitalstoffinformation
www.ensign-ohg.de