Sonne macht glücklich!

Der Sommer ist da und wir alle genießen die ersten Sonnenstrahlen. Sei es im Park, am Strand oder im eigenen Garten, Sonne tanken macht Spaß. Forscher der Oregon State University (OSU) fanden nun sogar heraus, dass es einen Zusammenhang zwischen Vitamin D, dem sogenannten „Sonnenschein-Vitamin“, und Depressionen gibt.

Das Team um Herrn Kerr maß in einem Zeitraum von 4 Wochen sowohl depressive Symptome als auch den Vitamin D-Spiegel von 185 gesunden Frauen. Dabei fanden sie heraus, dass Vitamin D-Mangel und depressive Symptome durchaus im Zusammenhang standen und je nach Jahreszeit variieren können.

Aus den Ergebnissen ging hervor, dass grundsätzlich ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit klinisch signifikanten depressiven Symptomen einherging. Die Unterschiede von den Werten im Bezug auf die Jahreszeit erklärten sich die Forscher mit den sinkenden und steigenden Werten des Vitamin-D-Spiegels, der je nach Jahreszeit variiert. Schließlich ist die Produktion von Vitamin D von der Stärke der UV-B-Strahlen der Sonne abhängig und je nach Jahreszeit ist diese stärker oder schwächer.

„Sonne ist Leben und wir brauchen die Kraft der UV-Strahlen, um beispielsweise Vitamin D zu produzieren. Die Wichtigkeit von einem ausreichenden Vitamin-D-Level wird durch diese Studie zusätzlich bestätigt.“, sagt Christina Lorenz, Vorsitzende des Europäischen Verbands der Solarienindustrie, ESA.

Quelle: Kerr et al. (März 2015) Associations between vitamin D levels and depressive symptoms in healthy young adult women

Pressekontakt:

Lidija Globokar
Communications Officer

European Sunlight Association a.s.b.l.
Avenue Louise 101
B-1050 Brussels

Brussels Office : +32 2 3005933
Brussels Fax: +32 2 3005939

Email : lidija.globokar@europeansunlight.eu
Internet : www.europeansunlight.eu