

## Pressemitteilung

### Die doppelte Sonne gegen den Winterblues

Der Herbst ist da und in die allgemeine Stimmungslage mischen sich erste Moll-Töne.

Jetzt beginnt die Zeit des „Herbst- und Winter-Blues“, der „depressiven Verstimmungen“ und der „saisonalen Depression (SAD)“. Nach einer Umfrage der Techniker-Krankenkasse leiden daran 36 Prozent der Frauen und 24 Prozent der Männer..

Der Grund: Sonnenmangel! Wenn die Sonne tiefer steht und die Tage kürzer werden, sind die Sonnenstrahlen knapp, die im menschlichen Gehirn die „Glückshormone“ mobilisieren.

Unvermeidlich wie der Herbst kommen jetzt auch wieder die tröstenden Ratschläge in Ratgeber-Beiträgen und Portalen: *„Auf zum täglichen Winterspaziergang in der Sonne! Denn Licht macht fröhlich!“* In der Regel dann mit dem Nachsatz: *„Aber nicht im Solarium!“* Nur das sichtbare Licht, nicht aber die UV-Strahlen auf der Sonnenbank hätten die aufheiternde Wirkung. Nur das sichtbare, über die Augen aufgenommene Licht mobilisiere Endorphine und Serotonin.

Das aber ist bestenfalls die halbe Wahrheit:

Wie das sichtbare Licht so haben auch die unsichtbaren UV-Strahlen der Sonne und im Solarium eine stimmungsaufhellende Wirkung und werden sogar zur Bekämpfung von Depression und anderen psychischen Erkrankungen von Neurologen und Psychiatern eingesetzt. Die Wirkung entsteht nicht, wie beim sichtbaren Licht, über die Augen, sondern vor allem durch das von den UV-Strahlen in der Haut produzierte Vitamin D. Über die erst jüngst entdeckten Vitamin D-Rezeptoren an menschlichen Hirnzellen steuert das Sonnenschein-Vitamin die Ausschüttung von Serotonin und seines „Gegenspielers“, dem Melatonin.

Der empfohlene Spaziergang im Freien kann das nicht! Zwischen Ende Oktober und Anfang April reicht die Kraft der Sonne bei uns nicht aus, das Vitamin D in der Haut zu bilden. Die UVB-Strahlen, die dafür notwendig sind, werden jetzt in der Atmosphäre bereits von der Ozonschicht ausgefiltert. UVB und damit Vitamin D gibt es jetzt nur noch im Solarium.

Die Wirkung des „Sonnenschein-Vitamins D“ auf die menschliche Psyche ist in einer Reihe von wissenschaftlichen Studien der letzten Jahre mit tausenden von Teilnehmern in verschiedenen Regionen nachgewiesen:

Vitamin D und damit die UVB-Strahlen der Sonne senken das Risiko – insbesondere von Frauen jeden Alters - an Depressionen zu erkranken und wirken der saisonalen

## Pressemitteilung

Depression (SAD) entgegen. Mehr noch: Das Vitamin D erhöht die Leistungsfähigkeit des Gehirns und schützt vor Demenz, Alzheimer und Parkinson.

Eine Kuriosität am Rande: Gerade die antidepressive, stimmungsaufhellende Wirkung der UV-Strahlen, wird in sensationeller Aufmachung gegen die Sonnenbank gewendet: Das Sonnen auf der Sonnenbank sei „suchtbildend“, führe zu „Tanerexie“. Tatsächlich aber bedeutet diese „Sucht nach Sonne“ – ähnlich wie die „Sucht nach Schokolade“ – lediglich, dass die Menschen gute Laune dem Winter-Blues vorziehen – verstärkt noch durch die vorbeugende und heilende Wirkung des Sonnenschein-Vitamins bei chronischen Schmerzen und einer langen Liste weiterer chronischen Krankheiten.

## PRESSEKONTAKT

### Redaktion Photomed

Leopold Bergmann - lb medien

Maximilianstr. 81, 75172 Pforzheim

Fon 07231-429088-10, Fax 07231-429088-11

redaktion@photomed.de, [www.photomed.de](http://www.photomed.de)

News: [www.SonnenNews.de](http://www.SonnenNews.de)

Twitter: [www.twitter.com/photomed](http://www.twitter.com/photomed)

Facebook: [www.facebook.com/pages/Photomed-Sonne-ist-Leben](http://www.facebook.com/pages/Photomed-Sonne-ist-Leben)

YouTube: [www.youtube.com/lbmedien](http://www.youtube.com/lbmedien)

### An die Redaktionen

Hintergrund-Daten und Fakten sowie hochauflösende Abbildungen können Sie hier herunterladen:

[www.gesundessonnen.de/presse](http://www.gesundessonnen.de/presse)

Tagesaktuelle News zu Sonne, Vitamin D und Gesundheit finden Sie im Weblog

[www.SonnenNews.de](http://www.SonnenNews.de)