

20.12.2019 - 16:17 Uhr

"Es muss ja nicht gleich Lebertran sein" / Prof. Glaeske empfiehlt Sonnenlicht zur Vitamin D-Produktion / Gefahr "saisonal abhängiger Depressionen" / Mitmachen bei der Frühjahrskur der BKK24

Bremen/Obernkirchen (ots) - Man sitzt drinnen, fröstelt ein bisschen und hat wenig Lust, sich aus dem Haus zu bewegen - jede Besorgung wird zur Zumutung. Der Himmel ist von einheitlichem Grau, den ganzen Tag brennt das Licht - das schlägt zusätzlich aufs Gemüt. Doch das muss nicht so sein! Was der skizzierten Situation entgegenwirken kann, ist die Sonne bzw. Sonnenlicht.

"Sonnenlicht verhilft zu guter Laune, man denkt an Urlaub und freie Zeit", verbindet Prof. Gerd Glaeske dieses Bild mit einem medizinischen Hintergrund: "Durch Sonnenlicht wird Vitamin D produziert. Ein Mangel daran wird in einigen Studien mit Depressionen in Verbindung gebracht." In der sonnenärmeren Zeit gebe es generell die Möglichkeit einer "saisonal abhängigen Depression", dem so genannten "Winter-Blues", ergänzt der Leiter des "Länger besser leben."-Institutes, einer Kooperation von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, und verweist in diesem Zusammenhang auf Symptome wie Müdigkeit, Heißhunger und Gewichtszunahme. Im Gegensatz dazu sei eine echte Depression eher von Appetit- und Schlaflosigkeit gekennzeichnet.

Beim "Winter-Blues" könne laut Prof. Gerd Glaeske auf mehrere Arten entgegenwirkt werden: die Lichtzufuhr steigern durch längere Spaziergänge von 30 bis 60 Minuten mit freiem Gesicht und ohne Handschuhe oder die eigene Lichtempfindlichkeit mit Johanniskrautpräparaten aus der Apotheke erhöhen. "Es gibt zudem Tageslichtlampen zu kaufen, bei denen mit künstlichem Licht eine Stimmungsaufhellung erreicht werden kann. Allerdings hat auch die Bewegung einen positiven Effekt auf ein Stimmungstief." Der Vitamin D-Spiegel im Körper verbessert sich aber durch diese Maßnahmen nicht ausreichend, wenn im Sommer zuvor davon kein Speicher angelegt wurde. Wichtig zu wissen: Vitamin D ist das einzige Vitamin, bei dem eine solche Speicherung möglich ist.

Auch wenn man über 65 Jahre alt ist, kann der Körper nicht mehr so gut Vitamin D herstellen. In diesen Fällen ist eine Zufuhr über zum Beispiel fetten Seefisch im Speiseplan oder Vitamin-D-Präparate sinnvoll. "Es muss ja nicht gleich Lebertran sein", empfiehlt Prof. Gerd Glaeske stattdessen Kapseln oder Öle ohne Fischgeschmack. Wer mit vitaminreicher Ernährung und körperlicher Aktivität fit in den Frühling starten möchte, für den hat der Gesundheitsexperte einen Tipp parat: "Machen Sie mit bei der Frühjahrskur der BKK24 - es lohnt sich!" Anmeldungen sind auf der Internetseite www.bkk24.de/fruehjahrskur ab sofort möglich.

Pressekontakt:

"Länger besser leben."-Institut
an der Universität Bremen
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske
E-Mail: glaeske@uni-bremen.de
Telefon: 0421 218 58558
www.socium.uni-bremen.de
www.bkk24.de/lbl-institut

Original-Content von: BKK24, übermittelt durch news aktuell

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.de/pm/54458/4475492> abgerufen werden.