

Thema der Woche: Vitamin D – was bringt's?

Vitamin D - was bringt's?

Die Sonne scheint, die Temperaturen erlauben leichte Kleidung. Die Haut kann jetzt wieder auf Hochtouren das Sonnenvitamin herstellen: Vitamin D. Für Menschen mit einer affektiven Störung wie der Depression spielt der Vitamin-D-Gehalt des Blutes eine wichtige Rolle. Neue Forschung verglich Vitamin D und das Gehirnvolumen. Dabei zeigte sich die Schwere der Depression, die mit Vitamin-D-Mangel stärker ausfiel.

Ausgleich von Mangel und Ergänzung von Vitamin D gegen depressive Symptome

Naheliegender wäre also eine ergänzende Behandlung mit Vitamin D. Forscher untersuchten, ob dies bei Depressionen von älteren Menschen (über 60 Jahre in dieser Studie) helfen würde und erhielten vielversprechende Ergebnisse. Wie immer gilt auch bei dieser Art der Nahrungsergänzung: bitte keine Experimente auf eigene Faust. Der Arzt klärt gern, ob ein Mangel besteht, der Ausgleich sinnvoll macht – und informiert über die beste Dosierung.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel zeigt sich im Gehirn und in depressiven Symptomen](#)
- [Sonnenvitamin Vitamin D gegen depressive Symptome bei älteren Menschen: ist die hochdosierte Nahrungsergänzung unter ärztlicher Kontrolle sinnvoll?](#)