



## SONNEN NEWS – 29. NOVEMBER 2012

### Stimmungstief Winterdepression: Kurze Tage + wenig Sonnenstunden = Vitamin D-Mangel!

Die Gleichung ist einfach, denn die Tage werden aktuell immer kürzer. Morgens ist es neblig und die Sonne bekommen wir dieser Tage kaum noch zu Gesicht. Haben wir im Sommer nicht genug Zeit in der Sonne verbracht, ist der Vitamin D-Mangel in den Herbst- und Wintermonaten nicht weit.

Wir fühlen uns schlapp, müde, ausgepowert. Die nächste Erkältung lässt meist nicht lange auf sich warten, weil ein Defizit an Sonne und Vitamin D unser Immunsystem schwächt. Übergehen wir diese Anzeichen einer Mangelerscheinung, kann sich als Folge bald eine Winterdepression einstellen.



© IStockphoto.de

Die Winterdepression, auch als SAD (saisonal-affektive Störung) bekannt, ist eine Störung, die in den Herbst- und Wintermonaten auftritt. Zu ihren Symptomen zählen die Reduzierung des Energieniveaus, Ängstlichkeit, Verlängerung der Schlafdauer, Heißhunger auf Süßes und Gewichtszunahme.

Die Ursache einer Winterdepression ist der Mangel an Sonne, welche die stimmungsaufhellenden Stoffe Serotonin und Vitamin D in unserem Körper produziert. Da die Sonne im Winter zu wenig scheint und zu schwach ist, um in unserem Körper Vitamin D zu bilden, sollten vor allem Menschen, welche schon im Sommer wenig Zeit im Freien verbracht haben, 1 - 2 mal in der Woche ein Sonnenstudio aufsuchen, um dort, dem Hauttypen entsprechend, für einige Minuten Vitamin D zu tanken und somit den Vitamin D-Spiegel zu erhöhen bzw. auf einem konstanten Level zu halten.

Das im Körper, durch das Solarium entstandene Vitamin D, wird nicht nur die Stimmung aufhellen, sondern auch ihr Immunsystem stärken.

Die Formel um gesund durch den Winter zu kommen ist nicht nur einfach erstellt, Sie werden sich mit ihr innerhalb kürzester Zeit besser und wohler fühlen, denn:

**Solarium + Wärme = gesunder Vitamin D-Spiegel + Wohlbefinden + starkes Immunsystem**

**Bringen Sie Licht und Wärme in Ihren Winter. Gehen Sie sonnen!**