

# ***Pflanzen ohne Licht gehen ein – Menschen auch!***

Liebe Klienten, Kunden und Freunde,

nachdem wir uns derzeit in einer etwas dunkleren Jahreszeit befinden, möchte ich dieses Mal etwas über das „Sonnenvitamin“ D schreiben, welches so enorm wichtig ist für das Leben auf unserem Planeten.

Vitamin D kann vom Körper nur dann selbst gebildet werden, wenn die Haut der UV-B Strahlung der Sonne ausgesetzt ist. In den Wintermonaten (Oktober bis März) ist es daher leider nicht möglich, ausreichende UV-B Strahlung zu tanken.

Eine Vielzahl von modernen Zivilisationskrankheiten werden mit einem Vitamin D-Mangel in Verbindung gebracht, zum Beispiel:

- Depressionen
- Schlafstörungen
- Chronische Müdigkeit
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Bestimmte Krebserkrankungen
- Multiple Sklerose
- Osteoporose usw.

Ein Vitamin-D-Mangel ist wahrscheinlich, wenn ...

- man sich selten bei Tageslicht draußen aufhält
- der Arbeitsplatz in Innenräumen liegt
- man sich meist durch Kleidung vor der Sonne schützt
- man Sonnenlichtschutzfaktor 8 oder mehr nutzt
- älter als 50 Jahre ist, da die Haut mit steigendem Lebensalter weniger Vitamin D bildet

Was kann man tun?

Maßvolle Sonnenbäder sind wichtig und fördern die Gesundheit. Sonnenbrand sollte auf jeden Fall vermieden werden. In den Wintermonaten kann man sich die UV-B Strahlen auch bei Sonnenstudios holen. Dabei ist vor allem geschultes und qualifiziertes Personal äußerst wichtig, um bei dem jeweiligen Hauttyp optimal beraten zu können. Zusätzlich kann man sich durch Vitamin-D-Präparate dieses wichtige „Sonnenvitamin“ zuführen. Dabei ist darauf zu achten, dass es keine chemischen, sondern rein natürliche Präparate sind.

Eine Studie in den USA hat ergeben, dass 70 Prozent der knapp 11.000 untersuchten Erwachsenen einen Vitamin-D-Mangel hatten. Das Sterberisiko war in dieser Gruppe dreimal so hoch wie bei Personen ohne einen Mangel an dem Sonnenvitamin. Wer wiederum Vitamin-D-Präparate einnahm, hatte ein 60 Prozent niedrigeres Sterberisiko als der Rest, schreibt die Nachrichtenagentur Reuters (Ärzte Zeitung, 28.11.2011).

Weitere Infos über ein Präparat, welches ich und meine Familie selber verwenden, und das neben Vitamin D auch noch alle anderen wichtigen Vitamine, Mineralstoffe, Obst und Gemüse enthält, findet man hier:

[\(hier klicken für weitere Infos\)](#)

Möchte diesen Dezember-Wohlfühlipp mit ein paar Sätzen beenden, die mir „zugefallen“ sind und ich derzeit bei mir als Bildschirmhintergrund gespeichert habe:

***„Jede Stunde, jede Minute in deinem Leben ist ein Geschenk. Verschiebe nichts, was deinem Leben Freude bereitet. Denn du weißt nicht, wie viel Zeit dir dafür noch bleibt!“***

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen (euch) allen ein paar besinnliche und hoffentlich stressfreie Tage im Kreise Ihrer (eurer) Familien.

*Werner Niksic*

Therapeut, Seminarleiter