BUNDES FACHVERBAND BESONNUNG e.V.

SonnenNews

Aktuelle Informationen rund um Sonne und Solarien

11-2025 | November

Vitamin D gegen Depressionen

Depressionen gehören weltweit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Auch wenn die genauen Ursachen noch nicht vollständig erforscht sind, gibt es immer mehr Hinweise darauf, dass Vitamin D eine wichtige Rolle spielt. Vitamin D wird vor allem in der Haut durch Sonnenlicht gebildet – und beeinflusst darüber hinaus wichtige Funktionen im Gehirn, die Stimmung und Wohlbefinden steuern. Eine aktuelle Übersichtsarbeit hat nun die verfügbaren Forschungsergebnisse zum Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Spiegel und dem Auftreten von Depressionen systematisch überprüft.[1]

Aktuell wird angenommen, dass 12,5 % der deutschen Bevölkerung an einer Depression leiden, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer.[2]

Die meisten Studien, die in den letzten Jahren durchgeführt wurden, bestätigen einen Zusammenhang: **Niedrige Vitamin-D-Werte erhöhen das Risiko für depressive Episoden.**

Die kürzlich veröffentlichte Übersichtsarbeit[2] analysierte die Ergebnisse von 66 Studien mit verschiedenen Studiendesigns, die in den Jahren 2008 bis 2022 publiziert wurden. Sowohl der Vitamin-D-Status als auch die depressiven Episoden wurden mit unterschiedlichen Instrumenten und Messungen erfasst, was typische Herausforderungen systematischer Übersichtsarbeiten sind.

Die Studienlage ist insgesamt komplex: Langzeitstudien, die Menschen über längere Zeit begleiten, zeigen eher geringe oder keine direkten Effekte eines Vitamin-D-Mangels auf Depressionen. Allerdings bestätigen Querschnittsstudien, die den aktuellen Gesundheitszustand zu einem festgelegten Zeitpunkt betrachten, einen deutlich spürbaren Zusammenhang zwischen einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel und depressiven Symptomen.

Wichtig ist also zu wissen: Ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel ist ein Risikofaktor, verursacht aber nicht automatisch eine Depression. Gleichzeitig zeigen viele Studien, dass eine gezielte Vitamin-D-Zufuhr bei Menschen mit Mangelzuständen depressive Symptome lindern kann.

Eine regelmäßige, kontrollierte Sonnenlichtbestrahlung unterstützt die natürliche Vitamin-D-Produktion und kann so helfen, einem Mangel vorzubeugen. Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel fördert nachweislich das Gehirnvolumen und die Ausschüttung wichtiger Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin, die maßgeblich für gute Stimmung sorgen.

Besonders in der dunklen Jahreszeit, wenn das natürliche Sonnenlicht fehlt, sind zahlreiche Menschen von einem Vitamin-D-Mangel betroffen. Gerade jetzt bietet die künstliche Sonne eine wertvolle Möglichkeit, die Vitamin-D-Speicher aufzufüllen – natürlich immer unter Beachtung der empfohlenen Bestrahlungszeiten und Hautschutz.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte, sonnige Zeit und viel gute Laune – schützen Sie sich mit Vitamin D, um Körper und Seele stark zu halten!

---

[1] Dionisie V et al. (2025) Vitamin D and depression in adults: a systematic review. In: Biomolecules and Biomedicine, 2025, Vol. 25, No. 10, 2171–2196. 10.17305/bb.2025.12331 (11.10.2025)

[2] AOK (2024) Gesundheitsatlas Deutschland: Knapp 9,5 Millionen Menschen von Depressionen betroffen. https://www.aok.de/pp/bv/pm/gesundheitsatlas-deutschland-depression/ (11.10.25)

Bildquelle: Freepik. Jcomp: Couple in love backlight silhouette on hill at the sunset time https://shorturl.at/N3cv4 (11.10.2025)

© Bundesfachverband Besonnung e. V.
Talblick 24 | D - 77960 Seelbach | Telefon 07823 962914 | Telefax 07823 962915
info@bundesfachverband-besonnung.de | www.bundesfachverband-besonnung.de