



## 10. Infobrief der Hypnosepraxis HAAS, Fürth

### **Liebe Klientinnen, Klienten, Freunde und Partner,**

der Herbst ist da – die Blätter verfärben sich, die Temperaturen sinken und die Tage mit Sonnenlicht werden wieder kürzer. Mit dem Jahreszeitenwechsel erleben viele auch eine Veränderung der eigenen Stimmung. Das feuchte Wetter begünstigt zusätzlich, dass Viren länger überleben. Soll heißen, unser Immunsystem ist hier stärker gefordert, als in den meist trockenen Sommermonaten.

#### ← Welche Faktoren tragen im wesentlichen dazu bei?

- ☀️ Weniger Tageslicht: Die Tage werden kürzer, was zu weniger Sonnenlichtexposition führt. Das kann den Circadianen Rhythmus stören und das Wohlbefinden beeinträchtigen.
- 🌡️ Kälteres Wetter: Der Übergang zu kälterem Wetter kann Einfluss auf die Stimmung haben, da sich Menschen möglicherweise weniger draußen aufhalten und weniger Bewegung haben.
- 📅 Jahreszeitliche Veränderungen: Die Umstellung von Sommer zu Herbst/Winter kann eine Anpassung erfordern, die sich auch auf die Stimmung auswirken kann.
- 🔄 Rückkehr zur Routine: Nach Sommerferien oder Urlauben kehren viele Menschen zur Arbeit oder zur Schule zurück, was Stress verursachen kann.
- 🧠 Psychologische Faktoren: Für manche Menschen kann sogar die Erinnerung an vergangene Erfahrungen oder Ereignisse in dieser Jahreszeit eine Rolle spielen.

Dieses Phänomen ist auch als „Novemberblues“ bekannt.

Doch es gibt gute Nachrichten: 😊

Diese Phase muss nicht als unvermeidlich hingegenommen werden. Mit der richtigen Herangehensweise können Sie diese Jahreszeit für sich nutzen.

Es gibt verschiedene Strategien, um dem "November Blues" entgegenzuwirken und das Wohlbefinden in den dunkleren und kälteren Monaten zu verbessern. Hier sind einige Tipps:

#### 1. Tageslicht nutzen ☀️

- Lichttherapie: Tageslichtlampen oder Lichttherapielampen können helfen, den Mangel an Sonnenlicht auszugleichen und die Stimmung zu heben.
- Tägliche Spaziergänge: Selbst wenn es kühl oder bewölkt ist, hilft es, an die frische Luft zu gehen und Tageslicht zu tanken, am besten morgens.

#### 2. Bewegung und Sport 🏃

- Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Stimmung heben, da beim Sport Endorphine freigesetzt werden, die als natürliche Stimmungsaufheller wirken.
- Selbst leichte Aktivitäten wie Yoga, Spaziergänge oder Tanzen können schon hilfreich sein.

#### 3. Gesunde Ernährung 🥗

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Nährstoffen, vor allem Vitamin D, das im Winter oft fehlt. Dieses wird normalerweise durch Sonnenlicht gebildet und kommt auch in bestimmten Nahrungsmitteln wie z. B. fettreicher Fisch vor.

#### 4. Soziale Kontakte pflegen 👥

- Isolation vermeiden: Treffen Sie Freunde oder Familie, oder gehen Sie unter Menschen. Soziale Interaktion hilft, negative Gedanken und Einsamkeit zu vertreiben.
- Virtuelle Treffen oder Telefonanrufe sind ebenfalls hilfreich, falls persönliche Treffen schwer fallen.

#### 5. Routine und Struktur 📅

- Tagespläne erstellen: Eine regelmäßige Struktur im Alltag wird helfen, den Tag produktiver zu gestalten und die Laune zu stabilisieren.
- Sich kleine Ziele setzen, um die Motivation aufrechtzuerhalten.

#### 6. Entspannungstechniken 🧘

- Achtsamkeitsübungen wie Meditation oder tiefe Atemübungen unterstützen Sie dabei Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen.
- Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training sind ebenfalls probate Methoden zur Entspannung.

#### 7. Hobbys und Kreativität 🎨

- Sich Zeit für Hobbys oder kreative Aktivitäten nehmen, die Freude bereiten, wie z.B. Malen, Schreiben oder Musik.
- Neue Projekte oder kleine Veränderungen im Alltag können ebenfalls motivierend wirken.

#### 8. Wohlfühlrituale schaffen 🕯️

- Gestalten Sie Ihr Zuhause gemütlich mit Kerzen, Decken, angenehmen Düften, oder einem heißen Tee, um eine wohlige Atmosphäre zu schaffen.
- Gönnen Sie sich regelmäßig Zeit für dich selbst, sei es durch Lesen, ein Bad, vielleicht sogar einen Thermenbesuch, oder einfach einen entspannten Abend.

#### 9. Professionelle Hilfe 🗣️

- Wenn die Niedergeschlagenheit länger anhält oder besonders belastend ist, kann es hilfreich sein, mit einem Therapeuten oder Berater zu sprechen.
- Manchmal kann hinter dem "November Blues" sogar eine Saisonale Depression (SAD) stecken, die professionelle Unterstützung erfordert.

Es gibt einige Anzeichen und Symptome, die auf einen Vitamin-D-Mangel hindeuten können, allerdings sind diese oft **unspezifisch** und können auch mit anderen Gesundheitsproblemen zusammenhängen. Um sicherzugehen, dass Sie zu wenig Vitamin D im Körper haben, ist ein **Bluttest** die **zuverlässigste** Methode. Hier sind jedoch einige häufige Symptome, die auf einen Mangel hindeuten können:

#### 1. Müdigkeit und Erschöpfung

Menschen mit Vitamin-D-Mangel berichten oft von anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung, selbst wenn sie genug Schlaf bekommen. Dies kann sich negativ auf die Lebensqualität und Produktivität auswirken.

#### 2. Muskelschwäche und Muskelschmerzen

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für die Muskelfunktion, und ein Mangel kann zu Muskelschwäche, Schmerzen oder Krämpfen führen. Besonders bei älteren Menschen kann dies das Risiko für Stürze erhöhen.

#### 3. Knochenschmerzen und -schwäche

Ein Mangel an Vitamin D führt zu schlechterer Kalziumaufnahme, was die Knochen schwächt. Dies kann zu Knochenschmerzen oder einem Gefühl der Schwäche im Skelettsystem führen. Langfristig kann dies das Risiko für Osteoporose oder Osteomalazie (Knochenweichung) erhöhen.

#### 4. Häufige Infektionen oder Krankheiten

Vitamin D unterstützt das Immunsystem, und ein Mangel kann die Fähigkeit des Körpers, Infektionen zu bekämpfen, beeinträchtigen. Menschen mit einem Vitamin-D-Mangel haben möglicherweise häufiger Erkältungen, Grippe oder andere Atemwegserkrankungen.

#### 5. Schlechte Wundheilung

Ein Vitamin-D-Mangel kann auch zu einer verzögerten Wundheilung nach Verletzungen oder Operationen führen. Vitamin D ist an Prozessen beteiligt, die die Regeneration von Gewebe und Zellen unterstützen.

#### 6. Depressive Verstimmungen oder Stimmungsschwankungen

Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel wurde mit Stimmungsschwankungen und Depressionen in Verbindung gebracht. Besonders in den dunkleren Monaten (Herbst und Winter) kann ein Vitamin-D-Mangel zu einer saisonalen Depression (Saisonale affektive Störung, SAD) beitragen.

#### 7. Haarausfall

Ein unerklärlicher Haarausfall könnte ebenfalls mit einem Vitamin-D-Mangel in Verbindung stehen. In schwereren Fällen wird auch ein Zusammenhang mit der Krankheit Alopecia areata (kreisrunder Haarausfall) diskutiert, die Autoimmursachen hat.

#### 8. Kopfschmerzen und Schwindel

Ein Vitamin-D-Mangel kann sich auch durch häufige Kopfschmerzen oder Schwindel bemerkbar machen. Diese Symptome sind zwar weniger spezifisch, aber in Kombination mit anderen Anzeichen könnten sie auf einen Mangel hinweisen.

#### Risikofaktoren für Vitamin-D-Mangel:

- **Wenig Sonnenlicht:** Menschen, die viel Zeit in Innenräumen verbringen oder in Regionen mit wenig Sonnenlicht (z.B. in den Wintermonaten) leben, sind besonders gefährdet.
- **Dunklere Haut:** Menschen mit dunklerer Haut haben mehr Melanin, das die Produktion von Vitamin D durch Sonnenlicht hemmen kann.
- **Alter:** Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu synthetisieren, ab.
- **Übergewicht:** Vitamin D ist fettlöslich, und bei übergewichtigen Menschen wird es in Fettgewebe gespeichert, was zu niedrigeren verfügbaren Mengen führen kann.
- **Erkrankungen:** Menschen mit Erkrankungen wie Zöliakie, Morbus Crohn oder Leber- und Nierenerkrankungen haben möglicherweise eine eingeschränkte Fähigkeit, Vitamin D aufzunehmen oder umzuwandeln.

#### Fazit:

Wenn Sie eines oder mehrere der genannten Symptome bemerken oder vielleicht zu den Risikogruppen für Vitamin-D-Mangel gehören, wäre ein Bluttest beim Arzt der sicherste Weg, um Klarheit zu bekommen. Selbst wenn Sie viele dieser Symptome haben, können sie auch durch andere gesundheitliche Probleme verursacht werden. Ein Arzt wird Ihnen helfen, die richtige Diagnose zu stellen und eine geeignete Behandlung zu empfehlen.

---

Vitamin D wird zunehmend mit der **Krebsprävention** in Verbindung gebracht, insbesondere aufgrund seiner Rolle in der **Zellregulierung** und im **Immunsystem**.

Während die Forschung noch nicht vollständig abgeschlossen ist, gibt es Hinweise darauf, dass Vitamin D helfen könnte, das Risiko für bestimmte Krebsarten zu senken. Hier sind die wichtigsten Mechanismen und Erkenntnisse, wie Vitamin D zur Krebsprävention beitragen könnte:

#### 1. Regulierung des Zellwachstums und der Zellteilung

Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung des Zellwachstums und der Differenzierung von Zellen.

- Vitamin D bindet an spezifische Rezeptoren (Vitamin-D-Rezeptoren, VDR) in den Zellen, was die Teilung von Zellen steuern kann.
- Durch die Aktivierung dieser Rezeptoren kann Vitamin D das unkontrollierte Zellwachstum hemmen, was eine der Hauptursachen für die Entstehung von Krebs ist.
- Es unterstützt auch die Apoptose (programmierten Zelltod) von abnormalen Zellen, was dazu beitragen kann, dass sich entartete Zellen nicht unkontrolliert vermehren.

#### 2. Hemmung der Tumorbildung

Studien deuten darauf hin, dass Vitamin D bestimmte Signalwege beeinflusst, die zur Bildung und zum Wachstum von Tumoren führen.

- Es wird angenommen, dass Vitamin D das Wachstum von Tumorzellen verlangsamt oder unterdrückt, indem es die Angiogenese (Bildung neuer Blutgefäße) hemmt, die Tumore zur Nährstoffversorgung benötigen.
- Vitamin D könnte auch das Metastasierungspotenzial (die Fähigkeit von Krebszellen, sich in andere Körperregionen auszubreiten) verringern.

#### 3. Stärkung des Immunsystems

Vitamin D hat eine immunmodulatorische Wirkung, was bedeutet, dass es das Immunsystem beeinflussen kann.

- Es fördert die Aktivität bestimmter Immunzellen, insbesondere von T-Zellen und Makrophagen, die für die Erkennung und Zerstörung von Krebszellen wichtig sind.
- Einige Studien legen nahe, dass Vitamin D das Immunsystem in die Lage versetzen kann, besser auf Krebszellen zu reagieren und sie zu bekämpfen.

#### 4. Reduktion von Entzündungen

Chronische Entzündungen werden mit der Entstehung vieler Krebsarten in Verbindung gebracht. Vitamin D hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann entzündliche Prozesse im Körper regulieren, indem es die Produktion entzündungsfördernder Zytokine reduziert.

- Indem es Entzündungen verringert, könnte Vitamin D das Risiko für Entzündung-bedingte Krebserkrankungen wie Darmkrebs oder Leberkrebs reduzieren.

#### 5. Spezifische Krebsarten, bei denen Vitamin D wohl eine Rolle spielen wird:

Studien legen nahe, dass Vitamin D das Risiko für bestimmte Krebsarten senken könnte:

- **Darmkrebs (Kolonrektalkarzinom):** Es gibt Hinweise darauf, dass ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel das Risiko für Darmkrebs senken könnte. Eine Meta-Analyse von Studien zeigte, dass Menschen mit höheren Vitamin-D-Spiegeln ein niedrigeres Risiko für die Entwicklung von Darmkrebs haben.
- **Brustkrebs:** Vitamin D könnte das Risiko für Brustkrebs bei Frauen verringern, indem es das Zellwachstum in den Brustgeweben reguliert. Einige Studien haben gezeigt, dass Frauen mit einem höheren Vitamin-D-Spiegel ein geringeres Risiko haben, an Brustkrebs zu erkranken.
- **Prostatakrebs:** Bei Männern wurde Vitamin D mit einem verringerten Risiko für Prostatakrebs in Verbindung gebracht. Einige Forschungsergebnisse legen nahe, dass Vitamin D eine Rolle bei der Hemmung des Wachstums von Prostatakrebszellen spielen könnte.
- **Lungenkrebs:** Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einem niedrigeren Vitamin-D-Spiegel ein höheres Risiko für Lungenkrebs haben könnten. Vitamin D könnte dazu beitragen, das Wachstum von Krebszellen in den Lungen zu verhindern.

#### 6. Dosierung und Prävention

Es gibt Hinweise darauf, dass Menschen mit einem ausreichenden Vitamin-D-Spiegel möglicherweise besser gegen die Entstehung von Krebs geschützt sind. Allerdings ist es wichtig, dass die Vitamin-D-Zufuhr ausgewogen ist:

- **Überdosierung** von Vitamin D (durch Nahrungsergänzungsmittel) kann schädlich sein und führt nicht unbedingt zu einem zusätzlichen Nutzen für die Krebsprävention.
- Eine **moderate** Zufuhr durch Sonnenexposition, Nahrung und gegebenenfalls Ergänzungsmittel wird als die beste Strategie angesehen, um das Risiko eines Vitamin-D-Mangels und damit potenziell das Krebsrisiko zu senken.

#### 👉 Wichtiger Hinweis

Ich warne daher ausdrücklich davor **eigenständig Vitamin D als Vorbeugung in hohen Dosen einzunehmen**.

#### Was passiert im Körper bei zu viel Vitamin D?

1. **Erhöhter Calciumspiegel im Blut (Hyperkalzämie):** Vitamin D ist wichtig für die Regulierung der Aufnahme von Calcium im Darm. Bei zu hohen Dosen nimmt der Körper mehr Calcium auf, als er benötigt, was zu einer Hyperkalzämie führt. Folgen der Hyperkalzämie:
  1. Ablagerung von Calcium in Geweben und Organen wie den Nieren, Blutgefäßen, Herz und Lungen
  2. Beeinträchtigung der Nierenfunktion bis hin zu Nierenversagen
  3. Herzrhythmusstörungen
  4. Verkalkung der Blutgefäße, was das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen kann

2. **Symptome einer Vitamin-D-Überdosierung:**
  - Übelkeit und Erbrechen
  - Appetitlosigkeit
  - Starke Müdigkeit und Schwäche
  - Kopfschmerzen und Benommenheit
  - Verstopfung oder Durchfall
  - Vermehrter Durst und häufiges Wasserlassen (Polydipsie und Polyurie)
  - Herzrhythmusstörungen
  - In schweren Fällen: Nierensteine oder Nierenschäden

Langfristige Schäden: Eine **anhaltende** Überdosierung von Vitamin D kann zur Nierenverkalkung und chronischem Nierenversagen führen. Zudem besteht ein Risiko für **dauerhafte** Schädigungen der Organe durch Calciumablagerungen in den Blutgefäßen und Organen (Verkalkungen).

## Schmerzen, Müdigkeit & Schlimmeres

Die Folgen von Vitamin-D-Mangel auf den Körper

Spitzen-Information mit Prof. Dr. med. Jörg Spitz

Das Helmholtz Institut (Deutschlands größte Forschungsorganisation)

zu Vitamin D:

---

Allgemeiner Hinweis bei Überdosierung von Nahrungsergänzungsmitteln/Vitaminen. (NDR)

---

Das Archiv meiner bisherigen Infobriefe finden Sie hier.

Bei Fragen kontaktieren Sie mich bitte!

Impressum:  
 Hypnosepraxis Harald Haas - Neumannstraße 92 - 90763 Fürth  
 Fon: 0911 896 49 173 Mobil: 0170 576 29 21 Web: hypnose-fuerth.de

[Newsletter abbestellen](#)

