

--- Auszug / Kurzfassung ---

Ernährungsbedingte Risikofaktoren bei Selbstmord: Wie Vitamin D helfen kann

Von Max Langen

OMNS (4. April 2023) Weltweit sterben jedes Jahr etwa 800.000 Menschen durch Selbstmord, was schockierend erscheint. Das ist mehr als die gesamte Bevölkerung von Seattle, Washington. In den Altersgruppen der 15- bis 29-Jährigen und der 15- bis 44-Jährigen ist der Suizid die zweit- bzw. dritthäufigste Todesursache. Experten zufolge ist die Zahl der Selbstmordversuche sogar 10- bis 30-mal höher (in einigen Untergruppen sogar bis zu 200-mal höher). Mit anderen Worten: Es kann 8 bis mehr als 24 Millionen Selbstmordversuche pro Jahr geben.

Neben dem enormen emotionalen Schmerz, den die Opfer erleiden, haben fast alle dieser 800 000 Menschen Verwandte und Freunde, die nach dem Selbstmord ihres Angehörigen oft unter schweren emotionalen Traumata, Schock, Trauer, Schmerz, Wut, Schuldgefühlen usw. leiden. Das Ausmaß des Schmerzes, das mit Selbstmord und Selbstmordversuchen verbunden ist und daraus resultiert, ist also unermesslich groß. Es handelt sich um einen weltweiten Notfall.

Selbstmord hat zwar viele verschiedene Ursachen und Risikofaktoren, aber viele neuere Studien deuten darauf hin, dass geringe Sonneneinstrahlung und Vitamin-D-Mangel ein wichtiger Faktor für Selbstmord sein können. Eine kürzlich durchgeführte Meta-Analyse von 20 Studien zeigte einen signifikanten Zusammenhang zwischen Breitengrad und Selbstmord. Ein höherer Breitengrad wurde mit einer höheren Suizidprävalenz in Verbindung gebracht. Mit anderen Worten: Mehr Sonneneinstrahlung scheint das Suizidrisiko zu senken und damit zu schützen.

Viele weitere Studien haben gezeigt, dass ein Vitamin-D-Mangel mit einem höheren Risiko für Suizidgedanken, Suizidversuche und vollendete Suizide verbunden ist. Menschen, die einen Selbstmordversuch unternahmen, hatten deutlich niedrigere Vitamin-D-Werte als gesunde Kontrollpersonen. Eine genetische Veranlagung für einen niedrigeren Vitamin-D-Spiegel wurde ebenfalls mit einem höheren Risiko für Selbstmordversuche in Verbindung gebracht, was darauf schließen lässt, dass Vitamin D ein präventives Potenzial gegen Selbstmordversuche haben könnte. Menschen mit einer genetischen Veranlagung zu einem niedrigeren Vitamin-D-Spiegel benötigen möglicherweise höhere Mengen an Vitamin D, um gesund zu bleiben.

...