

# Depressive Verstimmung oder so

Beitrag von „JoyfulJay“ vom 1. März 2024 15:21

[Zitat von state\\_of\\_Trance](#)

Ich halte das mit dem Vitamin D und der "Winterdepression" für völlig überbewertet. Lasst euch mal beim Arzt testen, ob ihr ECHT Vitamin D Mangel habt. Meistens ist das nämlich nicht der Fall.

Bei ca. 30% messbar Betroffenen mit Vitamin-D-Mangel in Deutschland im Winter ([Quelle RKI](#)) ist die Trefferquote aber auch nicht sooo gering - Testen lassen ist aber auf jeden Fall sinnvoll

