

Wenn der Nebel auf die Stimmung drückt



November 2017

Gehören Sie auch zu den Menschen welchen die beginnende Herbstzeit oftmals auf die Stimmung drückt? Sie sind nicht alleine und Sie können aufatmen, es gibt in der Pflanzenwelt einige Kräuter, die Ihnen helfen können. Lassen Sie sich von uns beraten.

Körper und Seele bilden eine Einheit, und deshalb sollte man die Zusammenhänge von funktionellen Störungen der Organe mit dem eigenen Seelenbefinden nicht unterschätzen. Was seelisch nicht verarbeitet werden kann, wird oft chronisch körperlich kompensiert. Deshalb ist es von grosser Bedeutung unser Stimmung Gutes zu tun. Eine zentrale Rolle spielt hier die Leber. Sie reguliert unter anderem unseren Hormonspiegel und ist in diesem Sinne auch unser „Verarbeitungs“-Organ. Wer kennt ihn nicht, den Spruch: „Dem ist wohl eine Laus über die Leber gekrochen“. In diesem Moment verarbeitet dieser Mensch wohl etwas, sodass ihn seine Mitmenschen als bedrückt oder miesepetrig wahrnehmen. Das Schlüsselwort hier würde dann heissen: „Stärken Sie Ihre Leber“ oder „bitter macht lustig“. Hierfür gibt es einige Präparate auf pflanzlicher Basis in Tropfen oder Tablettenform.

Weiter gilt Johanniskraut als das beste pflanzliche Mittel bei depressiver Verstimmung.

In zahlreichen Studien wurde die positive Wirkung dokumentiert. Johanniskrautpräparate haben kaum Nebenwirkungen. Allerdings sollte man während der Einnahme von Johanniskrautpräparaten die Sonne meiden und sollten nicht eingenommen werden, wenn man die Antibabypille einnimmt.

Weitere Tipps die Ihre Stimmung aufhellen:

- Verwenden Sie ein Aromaöl als Zusatz in Badewasser, Duftlampe oder Körperöl. Sie können die Stimmung ebenfalls günstig beeinflussen.
- Gehen Sie auch ins Freie wenn keine Sonne scheint. Trotzdem ist es noch immer heller als in geschlossenen Räumen.
- Lichttherapie-Lampen simulieren sonnige Tage.
- Tragen Sie bunte Kleider, denn Farben stimulieren die Sinne.
- Treiben Sie regelmässig Sport wie z.B. Yoga, Walking etc., wenn möglich in freier Natur. Die dabei ausgeschütteten Endorphine sorgen für gute Laune.