



[kontakt](#) . [impressum](#) . [links](#) . [sitemap](#)



Suchbegriff eingeben..



Sie befinden sich unter : [HOME](#) / [Monatszeitschrift](#) / [bisch zwäg Archiv](#)

- [Herzlich Willkommen](#)
- [Der Verband](#)
- [vitaswiss News](#)
- [vitaswiss Shop](#)
- [Monatszeitschrift](#)
- [aktuelle Ausgabe Juli/Aug](#)
- [bisch zwäg Archiv](#)
- [bisch zwäg Redaktion](#)
- [bisch zwäg Inseratetarife](#)
- [Adressänderung](#)
- [Abobestellung](#)
- [Gymnastik & Ausbildung](#)
- [Gesund und mehr](#)
- [Die Sektionen](#)
- [Offene Stellen](#)

Fokus: Raus aus dem Stimmungstief

Im Januar fühlen sich viele Menschen ausgelaugt, müde und lustlos. Dabei gibt es einfache, wirkungsvolle Wege zurück zu Vitalität und guter Laune. Gegen den Einbruch der allgemeinen Stimmung hilft auch die Homöopathie.

Text: Ariane Kroll

Die Weihnachtsfeiertage sind vorbei, Silvester wurde ausgiebig gefeiert, der Geldbeutel ist leer, der Bauch unangenehm voll und das Neue Jahr schreckt mit jeder Menge Arbeit. Der Januar gehört nicht gerade zu den beliebtesten Monaten, noch dazu hilft auch die glitzernde Beleuchtung nicht mehr über die dunkle Jahreszeit hinweg. Kein Wunder, dass sich jetzt viele Menschen niedergeschlagen und antriebslos fühlen.

Bewegung als Kraftquelle

Bewegung tankt Körper und Seele auf, sie ist ein gutes Antidepressivum und wird am besten bei Helligkeit und an frischer Luft betrieben. Bewegung stimuliert die Freisetzung von Endorphinen, so genannten Glückshormonen und von Antistresshormonen wie Noradrenalin. Der amerikanische Psychiater James Blumenthal untersuchte in einer Studie mit 200 Teilnehmern die Wirkung von körperlichem Training auf Depressionen. Die erkrankten Probanden erhielten entweder regelmässig ein Antidepressivum oder betätigten sich körperlich unter Aufsicht. Bei fast der Hälfte der Teilnehmenden verschwand die Depression auch in der Gruppe, die Sport trieb. Für alle "Sportmuffel" sei an dieser Stelle betont, dass schon täglich 30 Minuten leichtes Ausdauertraining wie Walken wahre Wunder wirken.

Licht gegen Schwermut

In der dunklen Jahreszeit fehlt es Körper und Psyche an Helligkeit. Licht hemmt die Melatonin (Schlafhormon)-Produktion und regt gleichzeitig die Serotonin (Glückshormon)-Ausschüttung an. Dies führt zu stimmungsaufhellenden Effekten. Das vegetative Nervensystem springt erst bei einer Lichtstärke von 2500 Lux (Beleuchtungsstärke) an. Für einen optimalen Hormonhaushalt brauchen wir täglich mindestens zwei Stunden Licht mit 2500 Lux oder 30 Minuten mit 10 000 Lux. Selbst an verhangenen Tagen sinkt die Intensität des natürlichen Lichtes in unseren Breitengraden selten unter 4000 Lux. Wer sich verstimmt fühlt, sollte also möglichst viel ins Freie gehen und auch zu Hause Licht hereinholen, etwa durch angenehmes Kerzenlicht, das auch noch eine wohlige Atmosphäre schafft.

Glücksgefühle dank Haferflocken

Auch die richtige Ernährung kann helfen, dunkle Wolken wegzuschieben. Tryptophanreiche Nahrungsmittel wirken sich positiv auf die Stimmung aus. Tryptophan ist eine Aminosäure, die im Gehirn in das Glückshormon Serotonin umgewandelt wird. Hohe Tryptophanmengen enthalten etwa Haferflocken, Cashewnüsse, Heilbutt, Milchprodukte und Hühnerfleisch. Bei tierischen Tryptophanquellen wird der Umwandlungsprozess im Gehirn durch den gleichzeitigen Verzehr von Kohlenhydraten wie Kartoffeln oder Pasta beschleunigt.

Homöopathie gegen Verstimmungen

Johanniskraut gilt als "Lichttherapie von innen" und hat sich als Arznei gegen depressive Gefühle bewährt. Ebenso können die Schüssler Salze Nr. 5 (Kalium phosphoricum D 6) und Nr. 7 (Magnesium phosphoricum D6) helfen. Bachblüten-Mischungen, die unter anderem Larch (Lärche), die so genannte "Selbstbewusstseinspflanze" enthalten, wirken sich auch positiv auf den Gemütszustand aus. Sinnvoll ist eine Beratung durch Fachkräfte für Komplementärheilmittel in Apotheken oder niedergelassene Homöopathen/innen. Bei anhaltenden oder stärker werdenden Beschwerden sollte unbedingt der Hausarzt eingeweiht werden, der bei Bedarf Spezialisten empfehlen kann.

Nie wieder ins Januarloch

Wem jedes Jahr aufs Neue vor dem Januar graut, der sollte diese Zeit bewusst planen.

Letzte News

05.Mai.2011:
Ferienkurse mit vitaswiss

05.Mai.2011:
**Jetzt Sektionen-
Homepages bestellen**



vitaswiss
Verbandssekretariat
Verlag-Redaktion
Hofstrasse 1
Postfach 6584
6000 Luzern 6

Tel.: 041 417 01 60
Fax: 041 417 01 61

[info\(at\)vitaswiss.ch](mailto:info(at)vitaswiss.ch)

Warum nicht am Anfang eines Jahres möglichst viele Freunde einladen oder sie besuchen. In der Vorweihnachtszeit besteht so wieso bei den meisten Menschen chronischer Zeitmangel. Der erste Monat des Jahres eignet sich ebenso für die lange geplante Party und oft verschobene Kino- oder Theaterbesuche. Ideal wäre es natürlich ganzjährig Tipps und Tricks (siehe Kasten) zu praktizieren, dann kann der Januarblues gar nicht erst entstehen und auch die Weihnachtszeit intelligent zu gestalten. Dies gilt für das Budget ebenso wie für Bewegung und Ernährung. Und am Anfang des Jahres lohnt es sich, einmal aufzuschreiben, was im vergangenen Jahr positiv gelaufen ist und was man geschafft hat. Das macht glücklich und motiviert bei neuen Plänen besser, als unrealistisch hoch gesteckte Ziele, die sich auf Defizite konzentrieren.

Was hilft gegen Stimmungstiefs?

- Täglich 30 Minuten leichte Bewegung bei Licht und im Freien
- Auf tryptophanreiche Ernährung achten
- Soziale Kontakte intensivieren
- Möglichst viel lachen
- Lieblingsaktivitäten pflegen: Malen, Tanzen, Theaterbesuche
- Sich mit Farben umgeben, die aufheitern, wie Orange
- Düfte einsetzen, die entspannen und aufheitern, wie Mandarine und Lavendel
- Positive Gedanken erzeugen positive Gefühle
- Eine Liste erstellen, die alles Positive im eigenen Leben aufführt
- Haustiere fördern das Wohlbefinden und Hunde helfen insbesondere, den Weg vor die Tür zu finden



concept & design by CS Marketing GmbH