



Therapiekonzept zur Verbesserung der Stimmungsschwankungen im Herbst und Winter („Winter Blues“)

Entdecken Sie auch unsere anderen Konzepte:

- Darmsanierung bei Reizdarm und Schmerzen
- Darmsanierung bei Gewichtsreduktion
- Darmsanierung bei speziellen chronischen Erkrankungen

sowie

- Therapiekonzept zur Stärkung der Abwehrkräfte in Herbst und Winter



*Wir helfen Ihnen gern bei allen
Fragen zu Ihrer Gesundheit!*

Ihre Praxis Dr. med. Yvonne Winter

*Kommen Sie aktiv, fit
und gut gelaunt durch
den Winter!*

Therapiekonzept zur Verbesserung der Stimmungsschwankungen im Herbst und Winter („Winter Blues“)

In der dunklen Jahreszeit ereilt uns immer wieder eine depressive Stimmungslage. Wir fühlen uns besonders erschöpft und lustlos, haben keine Energie mehr und oft auch eine sehr negative Sicht auf die Dinge. Alles wirkt schwer und stagniert. Oft hält dieser Zustand die ganze Winterzeit an, selbst wenn im Frühjahr die Sonne bereits wieder scheint. Einen großen Anteil an dieser Problematik hat der Lichtmangel. Wir haben die wichtigsten ganzheitlichen und naturheilkundlichen Unterstützungsmaßnahmen in sinnvoller Art und Weise zusammengestellt. Wir können Ihnen entsprechende Präparate - in einer guten Bio-Qualität und zumeist hier in Deutschland hergestellt - anbieten.

1. Darmsanierung

Eine gut aufgestellte Darmflora ist der wichtigste Anteil für die Gesunderhaltung des Körpers. Die Bildung von ausreichend positiven Botenstoffen im Gehirn ist wesentlich auf eine gut zusammengesetzte Darmflora angewiesen. Daher macht es sehr viel Sinn, spätestens im Herbst eine Darmsanierung von 30 Tagen durchzuführen.

2. Vitamin D

Ein ausreichend hoher Vitamin D Spiegel ist ebenfalls wichtig für das körperliche und geistige Wohl fühlen in der dunklen Jahreszeit.

3. Eisen

Es sollte außerdem ein ausreichender Eisenspiegel vorhanden sein, die Schilddrüse sollte gut funktionieren, dies sollte gegebenenfalls kontrolliert werden.

4. Licht

Verwenden Sie eine Tageslichtlampe. Es gibt bereits ganz einfache und preiswerte Modelle. Sie sollte mindestens 10.000 Lux leisten können. Wichtig ist dabei, dass die Tageslichtlampe nur vormittags verwendet wird. Außerdem sollte die Lichtquelle nach Möglichkeit etwas oberhalb des Kopfes angebracht werden, damit die Lichteinstrahlung von schräg oben auf die Augen fällt. Dadurch ist die Wirkung optimal. Nachmittags oder abends sollte man die Tageslichtlampe nicht verwenden, da man dann den circadianen Rhythmus stört und Schlafstörungen verursachen kann.

5. Vitamin B komplex

Eine sehr gute Unterstützung der körperlichen und geistigen Kraftreserven sind die Vitamin B komplex Infusionen. Eine Infusion ca. alle 4-6 Wochen unterstützt enorm die Vitamin B Versorgung des Körpers. Dies ist zur Energiebildung sehr wichtig. Unsere Infusionen enthalten alle neun B Vitamine.

6. Bewegung

Versuchen Sie möglichst am Wochenende sich vormittags bis hin zum frühen Nachmittag draußen an der frischen Luft zu bewegen. Dies verbessert das Körpergefühl deutlich.

7. Schlaf

Achten Sie in der dunklen Jahreszeit unbedingt auf ausreichend Schlaf, möglichst 7-8 Stunden. Dies ist sehr wichtig für das körperliche und geistige Wohlfühlen.

8. Ernährung

Die Ernährung spielt ebenfalls eine große Rolle. Ernähren Sie sich möglichst vielseitig, möglichst zuckerarm und möglichst mit pflanzlichen Fettarten wie zum Beispiel Rapsöl, Nussölen, Sacha Inchi Öl. Meiden Sie nach Möglichkeit tierische Fette (größere Mengen von Käse oder anderen Milchprodukten, fettes Fleisch und versteckte Fette in Fertiggerichten, Pommes Frites usw.).