



TIPPS

Vorbeugung und Bekämpfung der Herbst-Winter-Depression

1. Dem Tag Struktur geben

Gerade im Herbst und Winter ist es wichtig, die Tagesstruktur aufrecht zu erhalten. Wer schon morgens die Yang-Energie tankt, fühlt sich den ganzen Tag fitter.

2. Raus an die Luft

Gehen Sie möglichst oft und bei jedem Wetter nach draußen. Je heller es dabei ist, umso mehr Yang können Sie tanken.

3. Leuchtende Farben beleben das Gemüt

Schwarz und grau sind zwar edle Modifarben, aber frisch und fröhlich sind diese Farben nicht. Tragen Sie für die gute Laune lebendige, helle Farben: grün, rot, blau oder ein strahlendes Gelb heben die Laune.

4. Ernährung

- Essen Sie regelmäßig.
- Meiden Sie exotische Früchte, denn sie kühlen den Organismus ab, sodass sich das „Qi“ langsamer bewegt.
- Essen Sie Nahrungsmittel, die uns in unserer Region im Herbst und Winter zur Verfügung stehen, sind genau richtig. Sie enthalten das Yang, wärmen den Körper und bewegen das „Qi“:
 - Braten und langgeschmorte und gekochte Speisen, Eintöpfe, Suppen
 - Wurzelgemüse, schwarze Bohnen, Frühlingszwiebeln, Petersilienwurzel, Rosenkohl, Hirse, Huhn, Lamm, Truthahn, Lachs, Kabeljau, Scholle
 - Buchweizen, Dinkel, Haferflocken, süßer Reis
 - Tee mit Zimt und Ingwer oder klassischer Yogi-Tee, Kakao, Glühwein
 - Wärmende Kräuter und Gewürze, wie Zimt, Nelken, Kardamom, Muskat, Ingwer, Anis, Basilikum, Fenchelsamen, Kümmel, Liebstöckel, Majoran, Salbei, Thymian

5. Kommen Sie zur Ruhe und machen Sie es sich gemütlich.

Nutzen Sie z.B. die besinnliche Adventszeit und sammeln Sie Ihre Kräfte in der Stille. Bedenken Sie: Der Winter bringt die Chance, unsere Energie zu sammeln und zu konzentrieren, um dann im Frühjahr wieder kraftvoll starten zu können.

6. Üben Sie Gelassenheit.

„Wenn ihr im Winter ein unangemessenes Leben führt und euren impulsiven Wünschen und Emotionen wie Zorn, Reizbarkeit nachgibt, wird der Geist rastlos und das Yang-Qi verliert sich an der Oberfläche.“ (Su wen / Gelber Kaiser)

7. Bei ChiMed erhältlich:

Kräuter und Pilze, die gute Laune machen und das „Qi“ im Körper bewegen.