

Winterdepression

Ursachen

- Energiemangel
- Lichtmangel
- Bewegungsmangel
- Überarbeitung oder zu viel Sport an der Kälte
- Seelische / Geistige Überlastung
- Zuwenig Ruhe bzw. Ruhephasen
- Schlechte bzw. nicht angebrachte Ernährung
- Schlechte, zu dünne, nicht gegen Wind schützende Kleidung

TCM-Sicht

- Im Winter ist der Yang-Aspekt (der wärmende und bewegende) schwach.
- Wärme (Yang) und Energie (Qi) aufftanken im Sommer hilft vorbeugen.
- Wind (Feng), Feuchte (Han) und Kälte (Yin) können in den Körper eindringen und sich dort festsetzen.
- Lunge und Nieren sind besonders gefährdet

Massnahmen

- Um einem Winterblues vorzubeugen, muss man schon im Sommer beginnen und Energie aufftanken.
- Im Winter sollte man seine Kräfte etwas schonen. Wir können sie nicht so schnell regenerieren wie im Sommer.
- Warme, kräftige und leicht verdauliche Mahlzeiten
- So viel wie möglich warme Getränke, auf keinen Fall direkt aus dem Kühlschrank.
- Leichte Bewegung an der frischen Luft beugt Stagnationen vor.
- An wärmeren, klaren Tagen Licht und Wärme tanken
- Gut schützende Kleidung (spez. Hals, Brustraum, Nieren/Unterer Rücken und Füße)