

Viel besser als Schokolade

## Mit Ayurveda der Winter-Depression zulächeln



Artikel von Sigrun Haake

Es gibt vata-, pitta- und kapha-dominierte Depressionen. Sie können hormonellen Ursprungs sein, in Verbindung mit Erschöpfung gehören sie eventuell zu einem Burnout-Bild, unzählige Ursachen können dahinter stecken. Die Leitsymptome jedoch sind fehlender Antrieb, Sinnlosigkeitsgefühl und Ziellosigkeit.

Warum dann nicht einfach ein Stück Schokolade naschen? Schokolade ist süß, fett und macht glücklich – genau das richtige für den Winter. Und mit Chili wärmt sie uns sogar noch von innen. Was steckt wirklich hinter der Schokolade? Die meisten von uns wissen, dass Schokolade Glückshormone enthält – Serotonin genannt. Je mehr Schokolade, desto mehr Glückshormone, nicht wahr?

Schön wäre es, jedoch können sich die gehärteten Fette im Körper ablagern, den Stoffwechsel verlangsamen und zur Schlackenbildung führen. Die meisten von uns sitzen im Winter doch in überheizten Wohnungen, Schulen, Büros oder Therapieräumen. Wenn man kurz nach draußen geht, zieht es einen sofort wieder in den Schutz der Häuser zurück. Wir verbrauchen also gar nicht mehr so viel Nahrung. Diese überschüssige Nahrung kann zu unangenehmen Fettpolstern führen und uns in einen Zustand von Müdigkeit und Trägheit bringen – eine drohende Winterdepression?

### Wie sonst kommen wir also zu Glücksgefühlen und Glückshormonen?

Auf den verschiedenen Ebenen des Ayurveda möchte ich gerne Möglichkeiten aufzeigen, einer kleinen oder größeren Depression im Winter vorzubeugen:

#### **Bewegung, frische Luft, Natur**

Wenn Sie nicht zu den glücklichen Wintersportlern gehören, dann nehmen Sie sich einen täglichen Spaziergang von einer halben Stunde vor. Zügiges Laufen an der frischen Luft, wenn möglich jedes Sonnenlicht ausnutzen. Gleichzeitig kann man von der Ruhe der Natur Kraft schöpfen. Verinnerlichen Sie sich die wechselnden Bilder der Natur. Glückshormone werden so ausgeschüttet.

#### **Date mit dem eigenen Glück**

Machen Sie sich eine Liste von Dingen, die Sie besonders gerne tun. Tragen Sie jeden Tag in Ihren Kalender eines dieser Dinge ein. Ein Termin nur für Sie selbst, mit dem, was Sie glücklich macht.

### **Ernährung**

Nehmen Sie wärmende, süße und feuchte sowie ölige Nahrung zu sich. Verwenden Sie schöne wärmende, klärende und duftende Gewürze wie Ingwer, Zimt, Muskat, Anis, Kreuzkümmel. Insbesondere warme Milch mit Gewürzen ist zu Beginn des Winters sehr zu empfehlen wie auch Wurzelgemüse. Dies gibt den nötigen Boden, ein sicheres Gefühl von Schutz und Geborgenheit.

### **Massagen**

Wunderbare Massagen mit warmem Öl umhüllen uns und wärmen uns bis in die tiefsten Schichten. Sie geben uns eine schützende Hülle, beruhigen das Nervensystem, nähren die trockene Haut und lösen Glücksgefühle aus. Nur schon Füße, Bauch und Ohren hilft.

### **Das innere Lächeln**

Mit geschlossenen Augen in der Meditation, bei den schwierigen Yoga-Asanas oder einfach im alltäglichen Leben – vergessen Sie nie ihr inneres Lächeln. Niemand kann es Ihnen nehmen, es gehört Ihnen ganz alleine.

### **Kräuter**

Ashwagandha Aristha stärkt schnell unseren Körper, Brahmi Extrakt stärkt und beruhigt unseren Geist.

### **Ziele**

Schaffen Sie sich Erfolgserlebnisse. Kleine Ziele lassen uns schnell den Erfolg genießen. Ein Winterprojekt, ein Wochenprojekt – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### **Raus aus dem Haus**

Vergessen Sie nicht, in Kontakt mit anderen Menschen zu treten. Austausch, Unternehmungen, Projekte lassen uns gemeinsam glücklich sein.

Alles klingt recht einfach, habe aber oft erlebt, dass diese kleinen Dinge Wunder wirken können. Viele Glück in diesem Winter – und ein Stück Schokolade ab und zu darf uns auch glücklich machen.