



Chrüterhüsli

Gesundheits Tipp

01/23

Ausgabe 8; 15. Januar 2023

Pflanzliche Stimmungsaufheller

Trübe Gedanken, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit - wenn die Tage kürzer werden, das Wetter nass, kalt und neblig ausfällt, beginnt für viele Menschen eine schwierige Jahreszeit.

Dass man sich nicht jeden Tag und rund um die Uhr glücklich fühlt, ist ganz normal und gehört zum Leben dazu. Wenn unser Körper weniger Tageslicht bekommt und die Bewegung an der frischen Luft reduziert wird, verändert sich automatisch unser Hormonhaushalt und unsere Gefühlslage trübt sich ein. Menschen, welche das ganze Jahr hindurch an Stimmungsschwankungen leiden, verspüren die Symptome in der dunklen Jahreszeit besonders ausgeprägt. Medizinisch wird zwischen Stimmungsschwankungen und Depressionen unterschieden. Wobei die Abgrenzung nicht immer einfach ist. Stimmungsschwankungen sind schnell wechselnde Veränderungen der Stimmungslage von Freude zu Traurigkeit und umgekehrt.

Sie können durch äussere Umstände ausgelöst werden oder auch körperliche Gründe haben (Pubertät, Wechseljahre, Schilddrüsenüberfunktion, etc.) Depressionen charakterisieren sich durch eine langanhaltende gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit und Interessenverlust. Aber auch Stimmungsschwankungen, welche sehr ausgeprägt sind und/oder langanhaltend ausfallen, können auf eine Depression hinweisen. Zur erfolgreichen Behandlung von Stimmungsschwankungen und leichten Depressionen ist es ratsam, jeden Tag mind. 30 Minuten an der frischen Luft spazieren zu gehen (auch bei bewölktem oder regnerischem Wetter). Die Naturheilkunde schenkt uns wertvolle Helfer für diese Situationen.

Safran – das Gold der Gewürz

Safran ist seit tausenden von Jahren bekannt für seine stimmungsaufhellende und nervenstärkende Wirkung. Was Safran besonders effektiv und einzigartig macht ist, dass die Wirkung an vier unterschiedlichen Prozessen in unserem Nervensystem ansetzt. Damit dieses Potential voll ausgeschöpft werden kann, muss jedoch ein Extrakt eingesetzt werden, welcher das natürliche Verhältnis der —Inhaltstoffe Safranal (3%) und Crocins (7,5%) einhält. Neuere Studien bestätigen nicht nur die antidepressive und angstlösende Wirkung, sondern konnten zusätzlich positive Effekte bei Wechseljahrsbeschwerden, Bluthochdruck, Hypercholesterinämie und eine neuroprotektive Wirkung bei Alzheimer belegen.

Juckbohne – die Glücksquelle

Die Juckbohne (*Mucuna pruriens*) wird seit langem als Arzneipflanze in der ayurvedischen Medizin zur Behandlung von Nervenkrankheiten eingesetzt. Sie enthält eine grosse Menge der Aminosäure L-Dopa, welche im Körper zu Dopamin («das Glückshormon») umgewandelt wird. Daher wird sie auch in der Parkinson-Behandlung eingesetzt.

Winterkirsche – die ayurvedische Königin

Ashwagandha (*Withania somnifera*) ist eine der wichtigsten Pflanzen im Ayurveda. Innere Ruhe ist fast schon ein Synonym für die Winterkirsche. Einerseits beruhigt und stärkt sie das Nervensystem bei Überreizung, andererseits hilft sie bei Erschöpfung. Ashwagandha wirkt ausgleichend und angstlösend und hilft Menschen mit vielen Sorgen, Ängsten und Stimmungen, die zwischen Euphorie und Schwermut wanken. Diese Heilpflanze ist interessant für Personen, die herausfordernden Situationen (z.B. Prüfungen, Sitzungen etc.) bevorzugt aus dem Weg gehen. Im Ayurveda ist sie ein wichtiges Mittel gegen die Alterung, zur Stärkung des Immunsystems und bei Schilddrüsenproblemen.

Feigenbaum Knospenmazerat

Die Knospen des Feigenbaumes sind ein Segen für erschöpfte Nerven. Sowohl bei Stimmungsschwankungen wie auch bei deren Auswirkungen auf das Verdauungssystem (Magenbrennen, Verstopfung, Reizdarm, Kopfschmerzen) verschafft das Knospenmazerat rasch Linderung. Auch unklare Hautprobleme oder Kurzatmigkeit können einen nervlichen Hintergrund haben, bei denen der Feigenbaum-Spray oftmals die Lösung ist.

Griechischer Bergtee – ein Glückstee

Längst ist bekannt, dass dieser bewährte Tee die Wiederaufnahme von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin in die Nervenzellen hemmt. Nicht nur bei depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen und Menschen mit Burn-out-Syndrom gilt er daher als wahrer Glückstee.

Fragen Sie unsere erfahrenen Drogistinnen und Drogisten im Chrüterhüsli. Wir beraten Sie sehr gerne!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

NEU

Mood Balance plus KAPSELN



Mit **Safran, L-Tryptophan** und **Vitamin-B-Komplex** gegen trübe Tage!

Dieses sinnvoll zusammengesetzte Nahrungsergänzungsmittel wird nach eigenem Rezept im Chrüterhüsli hergestellt.

Anwendungsmöglichkeiten:

- Stimmungsschwankungen
- Bei leichten Depressionen
- Schlafstörungen und Erschöpfung
- Müdigkeit, Traurigkeit, Lustlosigkeit
- Übermässiger Appetit, Heisshunger-Attacken
- Nervosität und Konzentrationsschwäche

100 Mood Balance plus Kapseln Fr. 36.00
300 Mood Balance plus Kapseln Fr. 97.00
500 Mood Balance plus Kapseln Fr. 145.00

Tipps für zu Hause

Das Raumklima kann das Wohlbefinden erheblich beeinflussen. Ein gut gewähltes natürliches ätherisches Öl leistet hier wertvolle Unterstützung.

Stimmungsaufheller - Öle

Palmarosa: lieblich blumiger Duft. Baut Stress ab, tröstet, emotional ausgleichend.

Zypresse: erfrischender Duft. Stärkt, klärt strukturiert, verbessert die Konzentration.

Für Duftlampe, Aroma-Diffuser
od. Duftstein