



Newsletter 11

Die graue Jahreszeit überbrücken

Lange überlegen musste ich nicht, um zu diesem Thema zu schreiben. Vor ein paar Tagen, wurde ich darauf angesprochen, dass ein paar Tipps ganz hilfreich wären, um besser durch die dunkle Jahreszeit zu kommen. Spontan kam mir der Gedanke, es ist etwas spät für dieses Thema, der November bietet sich da eher an. Dann kamen mir das Wetter und die -Aussichten für die nächsten Tage zur Hilfe und ich dachte, es schadet nicht, das Thema aufzugreifen.

Viele Menschen leiden unter der dunklen, trüben Jahreszeit und ich habe den Eindruck, es werden immer mehr. Das kann auch damit zusammen hängen, dass wir durch die allgemeine Krise beeinträchtigt sind. Viele fühlen sich alleine, einsam und eingesperrt.

Gerade im Herbst und Winter ist es sinnvoll, dass wir es uns schön und gemütlich machen, uns mit Freunden treffen, gemeinsam Essen, gute Gespräche führen aber auch eine gute Beleuchtung haben usw. usw.

Das fehlende Licht habe ich früher auch unterschätzt. Ein Spaziergang – egal bei welchem Wetter – tut gut und hilft den Kopf frei zu bekommen. Anschließend ein warmes Getränk bei Kerzenschein und guter Musik ist wie Wellnessurlaub im Alltag. Es muss nicht viel Zeit binden, aber sollte möglichst regelmäßig sein und kann zu einem lieb gewonnen Ritual werden.

Uns fehlt das intensive Sonnenlicht und daher auch das so wichtige Vitamin D. Mir ist in unseren Breitengraden niemand bekannt, der von Natur aus einen ausreichend hohen Vitamin-D-Spiegel hat. Diesen kann man durch die Zufuhr eines entsprechenden Präparates erreichen. Sehr verblüffend ist die positive Wirkung auf das Wohlbefinden und die Stimmung. Der Energielevel steigt und man ist „gut ´ drauf“.

Chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Energielosigkeit, Schlaflosigkeit, Rücken- und Beinschmerzen, Schwindel, Migräne, Konzentrationsstörungen und AD(H)S, Allergien und Infektanfälligkeit sind nur einige Symptome bzw. Erkrankungen, die mit einem zu niedrigen Vitamin-D-

Angela an der Brügge
Beratung für Hochsensible
Lebenshilfe-Beratung
Damit aus zarten Seelen starke Persönlichkeiten werden.



Spiegel zusammen hängen können. Übrigens kann der Hausarzt ein Vitamin-D-Präparat verordnen.

Hilfreich ist es auch zu meditieren, d.h. die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Ziel zu richten. Mit etwas Übung kann man Spaziergang und Meditation kombinieren. Wie wäre es bei grauem Himmel und Regenwetter sich die Sonne, das Meer und den Strand vorzustellen? Das bewusste Atmen bringt ebenfalls Entspannung und gute Laune. Die Vorstellung mit dem Ausatmen die Wolken beiseite zu schieben und mit dem Einatmen das Sonnenlicht und die Wärme in jede Zelle unseres Körpers zu holen bringt neue Energie.

Viel Wasser trinken und eine gesunde, ausgewogene Ernährung heben unsere Laune ebenfalls. Ein sogenannter Entlastungstag an dem ganztägig nur Gemüse oder Obst oder Suppe gegessen wird steigert unsere Energie und damit unsere Laune ebenfalls.

Falls Ihnen Gespräche fehlen, telefonieren Sie mit Freunden und Bekannten. Das ersetzt kein persönliches Gespräch, ist aber eine gute Alternative bevor man zu Hause alleine Trübsal bläst.

Wenn Sie etwas Neues testen möchten, können Sie an jedem 1. Mittwoch im Monat am Gesprächskreis „Generation 50+“ teilnehmen oder an einem Themenabend, die ich – auch online – anbiete. Die Information dazu finden Sie auf meiner Webseite.

Ich wünsche Ihnen helle, wohlgelaunte und energiegeladene Tage bei bester Gesundheit.

Ihre

Angela an der Brügge

Ich freue mich, wenn Ihnen der Newsletter gefällt und Sie ihn mit Freunden und Bekannten teilen. Falls Sie ihn nicht mehr möchten, kurze eMail genügt und ich streiche Sie aus dem Verteiler.