

Was tun, wenn einem die Winterdepression überkommt?

20.11.2008, 13:24 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BiO 24Sieben*

Viele unter uns werden geplagt von Depressionen und Angst. Besonders jetzt in der trüben Jahreszeit fällt es ihnen sehr schwer den Alltag zu bewältigen. Als Ursache für Winterdepressionen werden Störungen des biologischen Tagesrhythmus angenommen.

Wer selber zu dieser Gruppe dazu gehört, weiß dass, wenn es erst einmal begonnen hat, man vor einem großen leeren Loch sitzt. Lähmende Angst schnürt einem die Kehle zu und man ist Handlungsunfähig. Arbeiten ist eigentlich nicht möglich aber diejenigen die es trotzdem müssen, quälen sich mühsam durch den Tag, um am Abend noch depressiver zu sein.

Therapeutisch können moderne Antidepressiva eingesetzt werden oder auch mit Lichttherapie werden gute Ergebnisse erzielt aber behandelt werden hier nur die Symptome.

Der Ursprung liegt jedoch in unserer Gesellschaft. Es sind die instinktiven Grundbedürfnisse eines jeden Menschen nach Wärme, Sicherheit und Anerkennung in der Gruppe, die in der globalisierenden Gesellschaft verloren gehen und Menschen ohne dass sie es überhaupt bemerken, krank macht.

Um diesem entgegen wirken zu können, ist es wichtig, sich einen Ausgleich zu schaffen.

Ich habe meinen Ausgleich in der biologisch dynamischen Lebensweise gefunden. Ich belohne mich, meine Gesundheit und meinen Körper in dem ich mich biologisch gesund ernähre. Ich kaufe gezielt biologische Lebensmittel und schon beim Kauf, freue ich mich auf die Zubereitung und den Genuss beim Essen am liebsten in geselliger Runde mit Freunden.

Tatsächlich kann ich soviel Kraft daraus schöpfen, dass mich ein paar trübe Tage im Jahr nicht mehr aus der Bahn werfen können. Es motiviert mich jeden Tag aufs Neue weiter zu machen und ich glaube Ihr könnt das auch.

In meinem Blog „Wir essen was wir lieben - bio24sieben.de“ kann man rund ums Thema Bio alles laut machen, was einem auf dem Herzen liegt und findet eine Fülle an Informationen.

Portrait

Das Leben in unserer Gesellschaft wird immer härter und kälter. Darum ist es nötig, für sich selbst ein Stück Freiheit zu bewahren. Für mich ist es die Freiheit, mich biologisch gesund zu ernähren, mir und meinem Körper etwas Gutes zu tun. Ich verbinde mit BIO Lebensgefühl und Freude.

Ziel von bio24sieben.de ist es über Hersteller und Produkte aus der Biobranche zu informieren. Meinungen, Kritiken und Anregungen auszutauschen und zusammen als Gemeinde für ein besseres und gesundes Leben einzustehen.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/261288/Was-tun-wenn-einem-die-Winterdepression-ueberkommt.html>