

# Gesund und munter durch die dunkle Jahreszeit



**HAUS DER  
GESUNDHEIT**

**physio-mobil**  
im Haus der Gesundheit

**PHYSIO-BALANCE**  
Physiotherapie GmbH  
Dania Negele

**PRAXIS FÜR KLASSISCHE  
HOMÖOPATHIE**  
Désirée Potetz

**JUTTA HOFER**  
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Apotheke  
am St. Martins-Ring**

[www.haus-der-gesundheit.li](http://www.haus-der-gesundheit.li)

**ESCHEN** In der dunklen Jahreszeit kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit schnell sinken. Dies ist bedingt durch den Mangel an Sonnenlicht, Wärme und blauem Himmel. Licht ist eine unverzichtbare Energiequelle für unser Nervensystem. Wenn wir nun über längere Zeit zu wenig davon bekommen, kann sich unsere Hormonzusammensetzung verändern und unser Körper schaltet auf den «Winterschlafmodus» um. Oft wird dadurch das Immunsystem geschwächt und die gute Laune ist dahin. Was können wir nun tun, um dagegen zu wirken?



Johanniskrauttee kann den Lichtmangel im Körper regulieren. (Foto: ZVG)

Es ist wichtig, auch im Winter immer wieder etwas an die Luft zu kommen. Am besten öfters mal einen Spaziergang machen. Das Immunsystem freut sich besonders in den Wintermonaten über zugeführte Vitamine und Mineralstoffe. Diese finden wir in saisonalem Gemüse, wie zum Beispiel verschiedenen Kohlsorten, oder in Früchten und Nüssen. Ausserdem ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr auch im Winter notwendig. Mit Johanniskrauttee kann der Lichtmangel im Körper besser reguliert werden. Johanniskraut hat die Fähigkeit, die Kraft des Lichtes aufzunehmen und zu speichern. Durch die Aufnahme wird der Körper sozusagen mit dem gespeicherten Licht durchflutet. Trinken Sie täglich zwei bis drei Tassen davon. In Apotheken sind auch Fertigpräparate wie Saft oder Tabletten erhältlich. Tee ist aber diesen vorzuziehen, da er zusätzlich von innen wärmt und der Genuss als entspannendes Ritual betrachtet wer-

den kann. Es ist länger dunkel - die ideale Gelegenheit, um sich auch mal mehr Entspannung und Schlaf zu gönnen. Ein Besuch in der Sauna wirkt auch entspannend und stärkt zusätzlich das körpereigene Abwehrsystem. Wenn wir trotz allem nicht aus dem «Winterschlafmodus» kommen, sprich uns müde, antriebslos, melancholisch oder traurig fühlen, lohnt es sich, sich ein individuell ausgewähltes homöopathisches Mittel verschreiben zu lassen. Dieses kann die Lebenskraft positiv beeinflussen und bringt somit die Lebensfreude zurück.



**Name:**  
Désirée Potetz  
dipl. Homöopathin hfnh  
Praxis für klassische  
Homöopathie

[www.globuli.li](http://www.globuli.li)