

fit & gesund mit Brinja Weiglein

## Trübsal, Antibiotika und der Januar-Effekt

Winterdepressionen – ich möchte ein paar „Fluchtmöglichkeiten“ und Ideen zur Verbesserung der Stimmung aufzeigen: Wichtig ist, wie im letzten Beitrag bereits erwähnt, ein gesunder Darm für eine gesunde Psyche und ein schlagkräftiges Immunsystem.

Die besten Mittel, um (Winter-)Depressionen zu mildern, die Abwehr zu stärken und Beschwerden natürlich zu behandeln, sind eine sehr gute Nährstoffversorgung – was im Winter in Ermangelung von saisonalem und regional frischem Gemüse und Obst durchaus erschwert ist – und der Einsatz von möglichst pflanzlichen Antibiotika.

Letztere haben einen Nenner: Sie wirken entzündungshemmend und haben meist noch gemeinsam, dass sie antibakteriell, antiviral und antifungizid wirken. Typische Pflanzen sind z. B. Kapuzinerkresse, Thymian, Gewürznelken, Knoblauch, Ceylon-Zimt und sogar Efeu, das als schwach giftig gilt, aber bei bronchialen Infekten helfen kann. Efeu enthält Saponine, Seifenstoffe, diese wirken als natürliche Emulgatoren und verflüssigen Schleim. Mit Efeublättern kann man übrigens auch waschen. Im Zweifel aber bitte besser nicht experimentieren, weder mit Wäsche noch mit der Einnahme. ;)

Unserem Darm und unserem Körper müssen wir immer ausreichend Nährstoffe zuführen und ihn bei kleineren Infekten und Erkrankungen nicht unnötig mit chemischen Antibiotika beschießen und damit durcheinanderbringen oder sogar nachhaltig schädigen. Zu bedenken ist, dass wir auch durch Verzehr von Fleisch aus Massentierhaltung immer Antibiotika aufnehmen. Zudem haben Medikamente überwiegend negative Einflüsse auf den Darm, die Darmschleimhaut, sie sind Nährstoffräuber und haben Nebenwirkungen, die beobachtet werden sollten und eventuell neue Probleme aufwerfen. Also bitte im Zweifelsfall immer die Dosierung überprüfen, ggf. nach unten anpassen und absetzen, sobald dies möglich ist.

Wir können auch mit pflanzlichen Antibiotika bereits präventiv auf unsere Gesundheit und Immunabwehr einwirken, diese alten Heilmittel wirken aber auch im Vorfeld schon präventiv, also abwehrstärkend, sorgen aber ebenso im Infektfall für eine schnellere Gesundung.

Letztendlich muss jeder im Krankheitsfall für sich selbst entscheiden, ob er es zunächst mit pflanzlicher Unterstützung versucht. Dies kann bei leichten bis mittelschweren Infektionen angemessen sein. Oftmals braucht unser Immun-



system nur Ruhe, Wärme und Zeit der Erholung, um die Genesung voranzutreiben.

Tipps gegen Depressionen im Allgemeinen sind pflanzliche Adaptogene, wie beispielsweise Rosmarin, Lavendel, Melisse, das Johanniskraut mit dem Hauptwirkstoff Hypericin (nicht während der Schwangerschaft einnehmen), eines der typischen Kneipp-Heilkräuter. Es ist die am häufigsten eingesetzte Heilpflanze zur Stimmungsaufhellung. Johanniskraut macht allerdings lichtempfindlich – was in dieser Jahreszeit sicherlich unproblematisch sein dürfte. Jedoch dauert es ein wenig, bis die Wirkung einsetzt, da sich die Wirkstoffe im Körper erst anreichern müssen.

In Ermangelung von ausreichend Sonnenlicht (UV-B-Strahlung) sollten wir im Winter ausreichend Vitamin D supplementieren, weil es hierzulande zu dieser Zeit nicht gebildet werden kann. Dieses Vitamin, das eigentlich ein Hormon ist, verbessert nicht nur unsere Stimmung und setzt sich einer Winterdepression entgegen, sondern stärkt auch massiv unser Immunsystem. Trotzdem erfüllt uns jeder Sonnenstrahl, den wir im Winter erhaschen können, mit Freude und wirkt positiv auf unsere Stimmung.

Pflanzliche Antibiotika verbessern die Abwehr schon allein durch ihre starken antioxidativen Wirkungen und betreiben aktiven Zellschutz, denn Gesundheit beginnt im kleinsten Teilchen. Zudem sind Sportlichkeit und Fitness ein erheblicher Stimmungsverbesserer und steigern zusätzlich das Wohlbefinden enorm, gerade wenn es draußen trüb und nass ist.

Ohne Gesundheit ist alles nichts. Allerdings soll-

ten wir, was dies betrifft, in die Eigenverantwortlichkeit kommen und diese Verantwortung nicht an Dritte abgeben.

Der sogenannte Januar-Effekt, wenn die Menschen plötzlich sportlich werden, auf ihre Ernährung achten und ihre Gesundheit mal (leider nur kurz) wieder selbst in die Hand nehmen, lässt sich in Fitnessstudios besonders gut beobachten. Seid Ihr auch so ein Januar-Effekt-Kandidat? Bitte bleibt dran! Es lohnt sich, das ganze Jahr an der eigenen Gesundheit zu arbeiten. Überwindet den inneren Schweinehund. In sportlichen Gruppen und mit Verabredungen mit Gleichgesinnten geht das am besten, weil es dort zudem noch Spaß und Freude bringt. So kommt man unter Leute, wird von trüben Gedanken abgelenkt und tut nebenbei etwas für die Gesundheit.

Ich biete übrigens sowohl jede Menge Sportkurse als auch Wanderungen an. Interesse? Dann könnt Ihr Euch gerne melden. ;)

Dranbleiben! Macht den Januar-Effekt zur Ganzjahreswelle!

Herzlichst,  
Brinja

**BRINJA** WEIGLEIN

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)

[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)

[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)