

Schönenbuch beendete den Reigen der Schwyzer Chilbenen



Die letzte Chilbi der Region, die Schönenbüechler, hatte es in sich: Während drei Tagen wurde bei winterlichem Wetter gefestet. Der Sport-Club Schönenbuch sorgte auch heuer im traditionellen Festzelt für Stimmung und Unterhaltung pur – mit Ländler- und Countrymusik. Nach dem sonntäglichen Gottesdienst in der Kapelle St. Wendelin gings mit dem musikalischen Frühschoppen (Bild) und der nachmittäglichen Unterhaltung weiter. Chilbistimmung herrschte am Wochenende ebenfalls in der Pension Betschart in Oberschönenbuch.

Bild: Ernst Immoos

Adventsstimmung im Theri



Die Betonschalen erforderten viel Handarbeit. Bilder: Sandra Limacher



Die Schülerinnen hatten mit viel Liebe die Ateliers vorbereitet.



Mit ganz viel Herz entstand hier ein Weihnachtsgeschenk für Grosi und Opi.



Hunderte von Grittbänze entstanden in der Schulbäckerei.

Ingenbohl Leise rieselte der Schnee am Samstag auf den Hügel des Theresianums in Ingenbohl. Der Weihnachtsbaum stand bereit, und überall herrschte reges Treiben. Gross und Klein genossen die Adventsstimmung am 41. Bastelmarkt. Hunderte von Besuchern waren intensiv am Basteln, Backen und Kerzenziehen oder genossen

in der Aula einen feinen Kuchen. Der Tombola-Tisch war am Anfang reich gedeckt, aber schnell wechselten die Preise ihre Besitzer. Auch wenn man ab und zu auch in den Ateliers anstehen musste, genossen alle die schöne, adventliche Stimmung und gingen am Ende mit einem Lächeln und grossen Tüten mit Geschenken nach Hause. (lim)

ANZEIGE

Trübe Stimmung – was hilft gegen dunkle Gedanken?



Adrian Imlig

dipl. Drogist HF, Naturheilpraktiker NVS

Die Zahl derer, die die Hetze des Alltags, den Leistungsdruck, ihre Sorgen und die ständig wachsenden Anforderungen, die unsere Zeit an sie stellt, nicht mehr schadlos verkraften, wächst ständig. Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen sind häufig die Folge.

Wie äussert sich ein Stimmungstief?

Jeder kennt Gefühle wie Trauer, Kummer oder gar Hoffnungslosigkeit. Solche Gefühle gehören genauso zum Leben wie Freude, Fröhlichkeit und Lust. Die Abgrenzung zwischen «normalen» negativen Gefühlen, einem Stimmungstief und einer echten Depression ist nicht einfach. Oftmals können auch die Betroffenen selbst nicht beurteilen, wie sie ihre negativen Gefühle einschätzen sollen. Die depressive Verstimmung ist gekennzeichnet durch eine Senkung der gesamten Lebensspannung (des vitalen Tonus). Der Antrieb, der persönliche Schwung, die Dynamik und das Temperament sind ebenso vermindert wie das Gefühl, der Wille und der Verstand.

Neue Forschungen deckten die Ursache im Körper auf, die zu den Symptomen einer Verstimmung führen. Botenstoffe, die Informationen im Gehirn übertragen, sind im Zustand einer Gemütsverstimmung wesentlich vermindert. Die Betroffenen bekommen dadurch das Gefühl vermittelt, dass man mit Schattendasein bezeichnen kann, eine Sicht wie durch einen Graufilter. Die Gründe aber sind vielschichtig. So zählen Arbeitslosigkeit, Wechseljahre, unterdrückte Bedürfnisse, dauernde Überbelastung im Berufsleben, Pensionierung sowie Wetter zu den Auslösern, die zu diesem Mangel an Botenstoffen führen.

Pflanzliche Stimmungsmacher

Wer kennt es nicht, das teuerste, edelste, aromatischste und sagenumwobenste Gewürz der Welt: Safran. Seit Jahrtausenden wird Safran nicht nur als Gewürz in der Küche, sondern auch für kultische Zwecke oder als Arzneidroge mit vielfältigen traditionellen medizinischen Indikationen verwendet. In jüngerer Zeit wurden Studien erstellt, die dem Extrakt aus Safran eine gute Wirkung bei Stimmungsschwankungen attestieren. Für diese Wirkung verantwortlich sind die sogenannten Crocine, wozu auch das Safranal zählt. Bei der Einnahme von safranhaltigen Präparaten lohnt es sich, auf Qualitätsextrakte mit einem definierten Gehalt an Safranal zu achten.

Bei Personen mit Stimmungsschwankungen ist generell die Stressregulation gestört. Das Level der Stresshormone ist über längere Zeit ausser Balance. Dies kann zusätzlich zu Schlafmangel, Appetitverlust und eingeschränkter Konzentra-

tion führen. Menschen mit Depression bekunden Mühe, stressvolle Einflüsse auszugleichen. Genau hier setzt die Wirkung des **Sibirischen Ginsengs** an. Die als adaptogen bekannte Heilpflanze erhöht die Stressbelastbarkeit und wirkt als Tonikum.

Die Regulation von Stressfaktoren ist ausschlaggebend für die psychische und körperliche Gesundheit. Deshalb möchte ich an dieser Stelle noch den **Rosenwurz** erwähnen. Rosenwurzextrakt reduziert eine unter anhaltendem Stresseinfluss erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen. Der erhöhte Cortisolspiegel normalisiert sich folglich wieder, und der Teufelskreis aus Dauerstress und mangelnder Erholung wird unterbrochen. Ergänzend dazu stärkt Rosenwurz den Energiestoffwechsel, und der Körper erhält neue Leistungskraft.

Welche Vitalstoffe helfen?

Unser Körper benötigt zahlreiche Vitalstoffe, um leistungsfähig zu sein. Im Zusammenhang mit Gemütschwankungen ist die essentielle Aminosäure **L-Tryptophan** hervorzuheben. Tryptophan ist eine Vorstufe des Botenstoffs Serotonin, welcher einen grossen Einfluss auf unser Gemüt und unsere Stimmung hat. Das Serotonin wird auch Glückshormon genannt. Denn sobald der Serotoninspiegel im menschlichen Körper ansteigt, verspüren wir ein angenehmes Gefühl und fühlen uns zufrieden und ausgeglichen. L-Tryptophan ist nebenbei ein wichtiger Vitalstoff für unseren Tages-Nacht-Rhythmus. Denn als eine nachfolgende Stufe des Serotonins wird in unserem Körper Melatonin gebildet, welches für einen gesunden

und tiefen Schlaf verantwortlich ist. Somit kann das L-Tryptophan zu einer positiven Grundstimmung beitragen. Q10, ein vitaminähnlicher Stoff, ist als Zellaktivator bekannt und gibt uns den gewünschten Energieschub für mehr Vitalität. Zu den zentralen Vitalstoffen zählen natürlich auch nervenstärkende **B-Vitamine**.

Das **patentiertere HCK®-Mikronährstoffprogramm** erlaubt uns, mittels einem Rezeptierungsprogramm Vitalstoffpräparate herzustellen. So entstehen aus diesen und über 100 weiteren Vitalstoff-Bausteinen massgeschneiderte Vitalstoffmischungen. Ihre individuellen Bedürfnisse perfekt abgedeckt – alles in einem Präparat.

Tipps:

- **Entspannung** trägt viel zum Wohlbefinden bei. Probieren Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie z. B. autogenes Training, Atemtherapie usw.
- **Spaziergänge in der Natur** fördern die Aufnahme von Sonnenlicht und damit gleichzeitig die Produktion von Serotonin.
- **«Gute Laune»-Lebensmittel:** Bananen, Feigen, Datteln, Kakao und Fisch können Ihren Serotoninspiegel erhöhen.
- **Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson**, oder nehmen Sie ein Beratungsangebot (z. B. Tel. 143) in Anspruch
- **Aufmunternde ätherische Öle:** Bergamotte, Lavendel, Mandarine, Neroli.



gesund und schön







Energielos?
Ausgepowert?

Für Ihre individuellen Bedürfnisse bieten wir gerne unsere Beratung und ein persönliches Therapiekonzept an.

www.heidak.ch
www.spagyrik-info.ch

HEIDAK SPAGYRIK
Reinste Naturkraft



Drogerie in Schwyz und Ibach

Ihre erste Adresse für Naturheilmittel
www.imlig.ch

