

# Der Frühlingsbrief

Wissenswertes aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

---

## Depression aus anderer Sicht

---

Eine Depression kommt häufig von **Erwartungen**; gegenüber dem Partner, der Chefin, den erwachsenen Kindern etc. Man hat eine Vorstellung, wie man geliebt, behandelt, respektiert werden soll. Auch **an sich selbst** hat man hohe Erwartungen, wie man sein soll, was man alles schaffen muss.

Auf die nicht erfüllte Erwartung folgenden **Enttäuschung, Wut, Bestrafung, Trauer** und letztlich **Angst**. Wird die Angst zu viel, entsteht die Depression. Man hat aufgegeben, keine Motivation und keine Hoffnung mehr, dass etwas gut wird.

Mit Akupunktur oder Shiatsu habe ich die Möglichkeit, den depressiven Menschen in der Emotionsphase abzuholen, wo er gerade ist. Festgefahrene Denkmuster werden beweglicher.

Natürlich gibt es auch andere Gründe für eine Depression, wie Nährstoffmangel oder physische Krankheiten. Dennoch finde ich die Kenntnis der obigen Kaskade faszinierend, auch für Gesunde.

Siddharta, der Erleuchtete, meditierte sechs Jahre lang und sann darüber nach, was das Leid ausmacht. Schliesslich erkannte er, dass das Leid weder durch Schicksalsschläge noch soziale Ungerechtigkeit oder göttliche Launen verursacht wird. Die wirklichen Ursachen des Leidens seien vielmehr die eigenen Denk- und Verhaltensmuster. Er reduzierte seine Lehre auf ein einziges Gesetz: Die Ursache des Leids ist das Begehren.

Er erkannte die Möglichkeit, wie wir diesem Teufelskreis entkommen: Wenn wir eine Erfahrung – sei sie angenehm oder unangenehm – einfach als das nehmen, was sie ist, dann verursacht sie kein Leid. Wenn wir Trauer empfinden, ohne ein Ende dieses Zustands herbeizusehnen, dann können wir diese Trauer spüren, ohne unter ihr zu leiden. Und wenn wir Freude empfinden, ohne uns nach immer mehr und immer intensiverer Freude zu sehnen, dann können wir diese Freude erleben, ohne dabei unseren inneren Frieden zu verlieren.

## ... und Stress

---

**70 % aller Erkrankungen kommen von Stress.** Und Stress entsteht, wenn Geist, Seele und Körper nicht im Gleichgewicht sind. Das heisst, wenn wir an einer Sache arbeiten, sollen

- mentaler Zustand,
- emotionaler Zustand und
- körperlicher Zustand

auf diese eine Sache gerichtet sein. Achtsamkeit. Präsent sein. Im Hier und Jetzt ... diese Formeln sind uns bekannt.

Innehalten aktiviert unseren Parasympathikus. Wir sind nämlich ständig im Aussen, in der Aktivität. Bei der Aktivität ist unser Sympathikus aktiv und der ist auf „flight or fight“ programmiert. Flüchte oder Kämpfe. Dabei ist die Ruhe, das „bei sich sein“, genauso wichtig für die Gesunderhaltung.

Ich empfehle täglich mind. 10 Minuten innehalten (durch Meditation, Qi Gong, Atemübungen etc.), das ständige Gedankenkarussell versuchen zu stoppen. Das kann nachhaltig unseren Schlaf verbessern und die Leistungsfähigkeit fördern.

## Hafer ist Nervennahrung

---

Hafer stärkt Blut und Energie und beruhigt den Geist. Er wirkt entspannend und nährend, stärkt die Nerven und wärmt. Wer viel müde ist, rasch friert und nervlich dünnhäutig ist, der soll über mehrere Wochen täglich einen Hafer-Porridge oder Hafer-schleimsuppe zum Frühstück essen.

Hafer kann man auch als Tinktur einnehmen, 3 x täglich 10 – 30 Tropfen, sie ist in der Apotheke/Drogerie erhältlich. Ich empfehle sie bei Nervosität, Stress, Schlaflosigkeit, Abgeschlagenheit, Schilddrüsenüberfunktion, Lernschwierigkeit und Konzentrationsstörungen. Ausserdem kann Hafer den Blutdruck regulieren, ist also bei Bluthoch- und -niederdruck unterstützend.



**Chinesische Medizin, Akupunktur, Shiatsu**

**Orlanda Senn, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TCM**

Bahnhofstrasse 20, 6440 Brunnen

041 820 38 78, [info@orlandasenn.ch](mailto:info@orlandasenn.ch), [www.orlandasenn.ch](http://www.orlandasenn.ch)

---