

Das macht richtig Herbstlaune!

Der Herbst mit seinen leuchtenden Farben schenkt uns sicher noch ein paar warme und sonnige Stunden, doch was macht man an den Tagen, an denen es draußen trübe, kalt und verregnet ist? Wenn die Stimmung sinkt, und man friert und sich unwohl fühlt? Wer sich nicht dem Herbstblues ergeben möchte, der kann aktiv etwas tun, um sich auch in der dunklen Jahreszeit gesund, in Schwung und vor allem bei Laune zu halten. Es ist an der Zeit, die richtige Balance für Körper und Seele zu finden. Zeit, um einige Wellness-Programme und Wohlfühl-Tipps für den Herbst zu testen und sich selbst etwas Gutes zu tun: ein Beauty-Programm im Home-Spa vorbereiten, Verwöhn-Massagen genießen oder sich Entspannung in der Badewanne gönnen.

Eines haben unsere Tipps alle gemeinsam: Sie sind ganz leicht durchzuführen, herzustellen oder anzuwenden. Ob Aroma-Düfte und -Öle als Stimmungsheber, leckere Teesorten zum Anregen oder Entspannen, leuchtende Farbtupfer für die gute Laune, Tricks für mehr wohlige Wärme: Wir haben die besten Ideen für mehr sonnige Herbstlaune!



Mehr Wärme ...

An trüben, kalten Tagen lieben wir wohlige Wärme jeglicher Art. Wenn wir von draußen hereinkommen, Finger und Füße langsam wieder warm werden und sich ein Gefühl von Geborgenheit und Entspannung ausbreitet. Wenn wir nach einem harten Arbeitstag entspannt in der Wanne liegen und ein heißes Schaumbad nehmen. Oder wenn wir auf dem Sofa sitzen und eine heiße Tasse Tee genießen können.

Wärme tut uns gut und kann gesundheitlich viel bewirken: Sie lindert Schmerzen und Krämpfe. Wärme erweitert die Blutgefäße und steigert die Durchblutung, wodurch das Gewebe besser mit Sauerstoff sowie Nährstoffen versorgt und unser Immunsystem unterstützt wird. Gleichzeitig entspannt angenehme Wärme die Muskulatur, und auch Sehnen, Bänder und Gelenke werden beweglicher. Aber: Bei bestimmten Erkrankungen wie Verletzungen, Blutungen, akute Entzündungen, Infektionen und Fieber raten Ärzte von Wärmeanwendungen ab.

Nase, Ohren, Hände und Füße sind die Körperteile, die am meisten der Kälte ausgesetzt sind und vor Erfrierungen



geschützt werden müssen. Auch eine Erkältung beginnt häufig mit kalten oder nassen Füßen, welche unsere Abwehrkräfte schwächen können. Deshalb sollte man in der kalten Jahreszeit das Haus nicht ohne warme Handschuhe, Mütze und dicke Socken verlassen. Wärme pur und ideal zum Vorbeugen von Erkältungen ist das Saunieren. Regelmäßige Saunagänge kurbeln den gesamten Stoffwechsel an, halten den Kreislauf in Schwung und stärken das Immunsystem.

... für kuschelige Stunden

Der Trick mit dem Knick: Taschenwärmer. Äußerst praktisch für Frostbeulen mit ständig kalten Händen ist ein Gel-Pad (Wärmekissen) für die Jacken- oder Hosentasche. Durch Knicken des Metallplättchens im Innern des Pads kristallisiert das Gel, wird fest und erhitzt sich für etwa eine Stunde auf angenehme 50° C. Durch Erhitzen im Wasserbad wird das Gel wieder flüssig, kann erneut verwendet werden und so bis zu 200-mal Wärme schenken.

Angenehme und gesunde Wärme spenden Kirschkernkissen. Sie lassen sich (leicht angefeuchtet) in Öfen oder auf Heizkörpern erwärmen, die hohlen Kirschkerne im Kissen speichern die Wärme danach bis zu 45 Minuten. Kirschkernkissen eignen sich auch sehr gut als Wärmequelle für Kleinkinder, da sie nicht so heiß werden wie Wärmflaschen.

Ein wohliges Fußbad hilft nicht nur bei kalten Füßen: Mit duftenden Rosmarin-, Zimt- oder Lavendelölen wird ein Fußbad zum Wellness-Erlebnis. Es entspannt die Muskeln und entlastet die Gelenke. Nach dem Bad die Füße gut eincremen und massieren, dicke Socken anziehen und die Wärme genießen, die den gesamten Körper durchströmt.

Mehr Tee ...

Wenn es draußen merklich kälter und auch früher dunkel wird, ist genau die richtige Zeit für schöne Teestunden. Bei den Chinesen, Japanern und Briten ist das Teetrinken eine jahrhundertealte Tradition. Das Zubereiten des Tees und der Augenblick des Trinkens mit den teils sehr strengen Vorschriften der Teezeremonie sollen dazu dienen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und innere Ruhe zu finden.

Wenig Aufwand, große Wirkung: Die wohltuende, anregende oder entspannende Wirkung von Tee hilft gegen Stress, schlechte Laune und Unwohlsein. Teetrinken kann als bewusste Pause vom Alltagsstress genutzt werden, denn eine schöne Tasse Tee tut uns gut und wärmt von innen. Übrigens: Viel trinken stärkt auch unsere Abwehrkräfte! Denn dann sind die Schleimhäute von Nase, Rachen und Augen ausreichend befeuchtet und können Keime und Viren so leichter abwehren.

Tees für die Gesundheit: Nach einem langen Spaziergang im Freien ist eine Tasse warmer Lindenblütentee zum Aufwärmen genau das Richtige, heiß getrunken ist er stark schweißtreibend und wirkt auch gegen Erkältungen. Ein frisch zubereiteter Ingwertee verschafft nicht nur ein angenehmes Wärmegefühl, sondern verbessert auch das allgemeine Befinden und gibt richtig Energie. Ein heißer Tee mit Zitrone hat einen leckeren Geschmack und versorgt uns mit einer extra Portion Vitamin C, genau die richtige Kraftquelle für unser Immunsystem in der kalten Jahreszeit.



... für schöne Nachmittage

Kräutertees für die Gesundheit oder Wellness-Tees für das Wohlbefinden: Es werden immer neue Sorten und Mischungen entwickelt – für nahezu jede Lebenslage gibt es den passenden Tee. Wir haben die tollsten und leckersten Teesorten für den Herbst:

Indische Gewürztees wärmen von innen und stärken durch die Gewürze auch unsere Abwehrkräfte. Sie bestehen aus zahlreichen Gewürzen wie Kardamom, Nelken, Ingwer und Anis. Zum Beispiel „Ayurvedischer Gewürztee“ von Bad Heilbrunner (www.bad-heilbrunner.de)

Weitere Wellness-Teesorten: Belebend - „Hol Dir Kraft“ von Teekanne (www.teekanne.de), Wohltuend - „Quelle der Energie“ von Meßmer (www.messmer.de), Inspirierend - „Kräutertee Inspiration“ von Kneipp (www.kneipp.de), Ausgleichend - „Kräutertee Sturmtief“ von Bünting Tee (www.buenting-shop.de), Harmonisierend - „Perfect Harmony“ von Sidroga (www.sidroga.com oder in Apotheken), Aufbauend - „Himmlischer Glückstee“ von Yogi Bhajans (im Reformhaus und Naturkostladen)

Mehr Wellness ...

Dieser Luxus muss sein! Wenn es draußen kalt und regnerisch ist, wird es höchste Zeit, dass wir unser Badezimmer zur Wellness-Oase machen. Schön dekoriert, mit Kerzenlicht, der Lieblingsmusik und einem Glas Wein weihen wir unseren ganz persönlichen Home-Spa-Bereich ein – und weil das so schön ist, am besten jedes Wochenende von neuem. Ein duftendes Aroma-Bad vertreibt garantiert die ersten Anflüge des Herbstblues und mit den einfachen Beauty-Tipps tun wir unserer Haut in der kalten Jahreszeit etwas richtig Gutes.

Tropische Urlaubsstimmung im Herbst: Einfach sommerlich duftende Pflegeprodukte mit Kokosöl, Jasmin und Orchidee, Mango oder Ananas verwenden. Von tetesept (www.tetesept.de) gibt es toll riechende Sinnensalze für die Badewanne: „Caribbean Feeling“ (mit Kokos- und Grapefruitöl) oder „Südseezauber“ (mit Blutorange und Maracuja). Durch diese kleine Aromatherapie können wir wieder vom Sommer träumen, die Stimmung hebt sich garantiert – und unsere Haut bekommt durch die Öle die optimale Pflege.

Geheimtipp zur Halloween-Zeit: Kürbis für die Haut! Das Fruchtfleisch aus einem ausgehöhlten Kürbis für eine Maske verwenden. Fünf Esslöffel Kürbisfleisch, ein Eigelb und je einen Esslöffel Kürbiskernöl und Apfelessig in einem Mixer pürieren. Die Maske auf die Haut auftragen, 20 Minuten einwirken lassen und das Gesicht mit lauwarmen Wasser abspülen. Übrigens: Kürbis ist ein echter Fitmacher und Schönheitselixier: Enthält kaum Kalorien, aber viele Vitalstoffe. Die glätten nicht nur die Haut, sondern unterstützen auch das Immunsystem und entwässern den Körper.

Gestresster Haut gönnen wir in der kalten Jahreszeit eine einfache Gesichtsmassage: Das Auftragen eines Pflegeproduktes wird dabei mit einer sanften Klopfmassage verbunden. Diese regt die Durchblutung an, löst Spannungen und mildert Fältchen. Dazu leicht mit den Fingerspitzen über Stirn, Schläfen, Wangen und Kinn klopfen.



... für das Wohlbefinden

Das Gute-Laune-Rezept für den Herbst: Duft und Farbe. Duftkerzen, Duftlampen oder Aromaöle mit anregenden Zitronen-, Limetten- oder Orangenaroma aufstellen. Diese Düfte wirken belebend auf den Organismus und hellen die Stimmung auf. Zusätzlich leuchtende Farbtupfer wie gelbe Kissen oder orangefarbene Blumen dekorieren.

Freunde einladen! In geselliger Runde schmeckt ein Essen besser, und es muss auch nicht immer aufwendig gekocht werden. Die Speisen scharf oder orientalisches-würzig mit Chili, Ingwer, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt, Kardamom, Nelke oder Safran zubereiten. Diese Gewürze im Essen regen nicht nur die Verdauung an, sondern sorgen auch für gute Laune und eine ausgeglichene Stimmung.

Und ansonsten gilt: Runter vom Sofa und raus in die Natur! Der Herbst zeigt sich gern von seiner schönen Seite: Die buntesten Farben, fallendes Laub, die herbstlichen Gerüche des Waldes und tolles Licht bei Sonnenuntergang. Und mit der richtigen Kleidung macht das auch bei Schmuddelwetter Spaß. Tägliche eine halbe Stunde Bewegung an der frischen Luft beugt nicht nur Herbstdepressionen vor, sondern stärkt auch gleich unser Immunsystem. Umso schöner ist es, wenn wir dann wieder nach Hause kommen: Erst ein entspannendes, duftendes Bad und anschließend auf dem Sofa kuscheln.

