

Tipps ... für Ihren entspannten Herbst

1. Den Tee wieder hervor holen:

Dieser Herbsttee enthält Johanniskraut und Hopfen zum Aufwärmen und Entspannen, Hagebutte für die Versorgung mit der nötigen Frische, Huflattich für die geplagten Atemwege und Lindenblüten hilft bei Erkältung.

Eine Erkältung wird mit diesem Tee schon im Auftauchen vertrieben:

Zutaten:

50 g Hagebutte, 30 g Johanniskraut, 10 g Huflattich, 5 g Hopfenblüten, 5 g Lindenblüten

Alle Kräuter gut miteinander vermischen und in einem dunklen Glas aufbewahren.

Zubereitung

Ca. 1 Esslöffel der Mischung auf eine Tasse Wasser. Kochendes Wasser über den Tee gießen und mind. 10 Minuten ziehen lassen. Auf Wunsch mit Honig süßen und in kleinen Schlucken trinken.



2. Kurzurlaub:

Damit die Zeit bis zum Weihnachtsurlaub oder Skiurlaub nicht so lange ist: einfach mal ein langes Wochenende weg fahren. Das muss nicht weit sein, einfach mal raus aus dem Alltag und hinein in eine andere, entspannende Umgebung. Städte- oder Wanderreisen, ganz was Ihnen Spaß macht und wo Sie gut uftanken. Und vergessen Sie dabei die Tipps vom Sommer nicht ☺ - die gelten auch hier ☺!



3. Wanderung im bunten Wald

Wenn das Laub bei jedem Schritt unter den Füßen raschelt, die Sonne sich Ihren Weg

durch die Wolken und den Nebel bahnt und der Wind die Blätter vom Baum weht liegt immer ein ganz besonderer Duft in der Luft. Gönnen Sie sich einen Spaziergang durch den Wald oder einen schönen Park – tanken Sie die kraftvolle Luft und genießen Sie die Natur. Und nicht vergessen: es gibt - auch im Herbst – kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung ☺.

4. Herbstliche Gemütlichkeit zu Hause oder am Schreibtisch:

Chrysanthemen sind wundervolle Herbstblumen, die Farbe in die oft grauen Herbsttage bringen. Oder bringen Sie sich Zweige mit bunten Beeren von Ihrem Waldspaziergang. Kombiniert mit ein paar Blumen aus dem Garten / Supermarkt oder Blumenhändler wird es schnell wundervoll bunt bei Ihnen zu Hause oder an Ihrem Schreibtisch. Und wenn's mal schnell gehen soll: einfach zum Blumenladen gehen und einen schönen Strauß oder eine schöne Topfpflanze kaufen.



5. Kürbis und Co:

Herbszeit ist Kürbiszeit. Nicht nur an Halloween eine passende Dekoration und willkommene Ergänzung auf dem Speiseplan. Kürbis lässt sich sehr vielfältig zubereiten und wärmt besonders gut von innen. Mit Nudeln, als Suppe - probieren Sie's mal.

6. Das hilft bei Erkältung:

Top 1: Ingwer: Als Ingwertee (schälen und in kleine Scheiben schneiden und mit heißem Wasser übergießen) ein wahrer Virenkiller

Top 2: Zwiebeln: Heben die Stimmung (aber bitte nicht zu viel auf einmal ☺) und helfen als Zwiebelwickel und ZwiebelSirup (6 Zwiebeln + 6 Knoblauchzehen kleinschneiden, andünsten, mit einem 1/4 Liter dunklem Bier ablöschen, 15 Minuten ziehen lassen. Mit 6 EL Honig süßen. Davon 2 Esslöffel 3x täglich einnehmen.) bei Husten.