



## Tipps für einen Ihren guten Herbst:

- 1. Raus an die frische Luft** – gerade jetzt den wundervollen Duft einatmen – nach Regen, gefallen Blättern, vielleicht Pilzen – einfach in den Wald gehen und genießen. Achtsam alles wahrnehmen, was gerade da ist: die Farben, die Düfte, den Blättern beim Fallen zusehen, wahrnehmen, wie die Sonne durch die Blätter scheint.  
Mal nur laufen – nur die Natur wahrnehmen, den eigenen Körper, wie er sich anfühlt jetzt mit den dickeren Anzihsachen. Die kühle Luft einatmen und bewusst wieder ausatmen – ganz im Moment sein und alles andere aus dem Kopf entlassen. Gedanken, Sorgen und Emotionen einfach zielen lassen – wie die Wolken am Himmel vorbei ziehen.
- 2. Eine Stunde mehr Schlaf – tut immer gut!**  
Die heißen Tage vom Sommer sind vorüber und damit auch das schwere Einschlafen, weil alles klebt und es einfach zu heiß ist. Wenn es jetzt kühler ist schlafen Sie sicherlich wieder besser ein. Und jetzt, wo die Tage kürzer werden ist es eine gute Gelegenheit, ein wenig mehr zu Schlafen. Im Schlaf regeneriert unser Körper und Geist, neu gelerntes und erlebtes wird verarbeitet und am nächsten Morgen startet man dann mit frischen Ideen und volle Kraft auf. Guten Nacht und schöne Träume! Versuchen Sie es mal – gönnen Sie sich wieder mehr Schlaf – er wird es Ihnen danken!
- 3. In Bewegung bleiben:**  
Wenn es früher dunkel wird klappt es vielleicht nicht mehr so oft mit dem draußen Joggen, Schwimmen oder Radfahren nach der Arbeit. Finden Sie für sich gute Alternativen – probieren Sie mal was Neues, vielleicht Tai Chi, Schwimmen im Schwimmbad, Tanzen gehen, vielleicht ein Indoorbike. Bewegung tut gerade in der beginnenden dunklen und ruhigeren Jahreszeit gut. Also wenn's mit dem Wald nicht klappt, dann halt Alternativen finden.
- 4. Frisches Obst und Gemüse:**  
Nach der Fülle an unterschiedlichem Obst im Sommer gibt es auch im Herbst viele großartige frische Dinge zum Genießen: Versuchen Sie mal die unterschiedlichen Apfel- und Birnensorten, die wir auch hier in Deutschland haben. Vielleicht finden Sie eine neue Lieblingsorte für sich. Und auch beim Gemüse ist der Tisch reichlich gedeckt mit Herbstgemüse, das von innen wärmt und alles enthält, was unser Körper gerade in der kälter werdenden Jahres Zeit braucht. Wie wär's mal mit frischem Blattspinat, Blumenkohl, Brechbohnen, Brokkoli, Buschbohnen, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Eisbergsalat, Endiviansalat, Feldsalat, Fenchel, Friséesalat, Grünkohl, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Möhren, Rosenkohl, Rotkohl, Rote Bete, Schwarzwurzeln, Stangenbohnen, Stangensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln. Mal alte Rezepte mit anderem Gemüse ausprobieren oder gleich was ganz neues versuchen. Kochbücher, Kochhefte durchstöbern oder auch im Internet finden☺.
- 5. Der Kürbis auf der Treppe oder im Fenster – nicht nur was für die Kinder**  
Herbstzeit ist Kürbiszeit. Ob gelb, grün oder orange – sie sind nicht nur lecker (siehe Punkt 4☺) sondern auch eine tolle Deko und ein großer Spaß für Jung und Älter (☺) zum Aushöhlen, Gesichter schnitzen und dann eine Kerze reinstellen und sich daran erfreuen. Und wenn Sie ihren Kürbis vor Ihr Haus stellen, dann freuen sich auch die Nachbarn.
- 6. Und nach dem leckeren frisch gekochten Essen, dem Spaziergang, dem Tai Chi ist es Zeit** für einen leckeren Tee auf dem Sofa und einem schönen Film – vielleicht was Lustiges gegen die dunklere Zeit oder eine spannende neue Serie? Oder sie beginnen ein neues Hobby wie Stricken oder Puzzeln, mal wieder basteln, im Keller Handwerken oder was auch immer Ihnen Spaß macht und Sie zu Hause machen können. Machen Sie es sich gemütlich und genießen Sie die ruhiger werdende, geruhsame Zeit im Haus.