

# What good ist the warmth of summer, without the cold of winter to give it sweetness.

- John Steinbeck

Die letzten Tage sind hier in NRW ziemlich verregnet und grau, die Bäume verlieren ihre Blätter in rasanter Geschwindigkeit und spätestens jetzt sollten wir uns mit Herbst und Winter anfreunden.

Bist du schon für die kalte Jahreszeit gewappnet? Was sagt dein Immunsystem dazu? Die Erkältungs- und auch die Winterblues-Welle können ganz schön mitreißend sein, damit du standhaft, gut gelaunt und fit bleibst möchte ich dir heute ein paar Tipps geben.

## **Für ein starkes Immunsystem**

- versorg deinen Körper mit frischen, naturbelassenen Nahrungsmitteln- besonders reich an Vitaminen und Antioxidantien und damit besonders gut für unser Immunsystem sind alle Gemüse und Obstsorten mit intensiver oranger oder grüner Färbung (Vit. A), also z.B. Kürbis, Möhren, Grünkohl
- statt Vitamin C in Pulverform zu nehmen, greifst du einfach zu TK Beeren, Acerola oder Sanddorn
- reichlich Flüssigkeit ist nicht nur im Sommer wichtig! Mit frischem Ingwertee oder Kurkuma Latte (Goldene Milch) tust du direkt noch was für deine Abwehrkräfte
- als kritischer Nährstoff im Winter gilt auch Vitamin D, falls du nicht in äußerst sonnigen Gebieten lebst und jeden Tag mehr als eine halbe Stunde mit freiem Hals und Armen draußen verbringst, solltest du darüber nachdenken Vit D zu supplementieren
- egal wie nass, grau und kalt es draußen ist - raus mit dir! Frische Luft ist ein entscheidender Faktor für deine Gesundheit! Und wenn man erstmal draußen ist, ist auch grau und nass halb so wild! Wie sagt man so schön? Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung ;-)
- Sport! Bewegung! Am besten natürlich draußen! Und wenn es nur ausgiebige Spaziergänge sind, fall bloß nicht in den Winterschlaf, sondern bleib aktiv!

## **Für einen gut gelaunten Geist**

- wer sich an der kühlen Luft ausgetobt hat, darf sich auf die warme Wohnung, die kuschelige Couch, ein heißes Getränk und Kerzen freuen, mach's dir gemütlich
- deine Einstellung zur kalten Jahreszeit ist der Gamechanger! Nicht rumjammern, das Wetter kannst du eh nicht ändern. Lass uns lieber an den verschiedenen Jahreszeiten erfreuen und das Beste daraus machen!
- bunte Farben verhelfen vielen Menschen in der grauen Jahreszeit zu guter Laune -

die Skandinavier wissen ganz genau, warum ihre Häuschen so schön bunt sind! Wie wärs also mit ein paar bunten Laufschuhen oder einem bunten Schal? :-)

- kümmer dich um dich selber! Übernimm Verantwortung für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden, mach Platz für Me-Time im Terminkalender und lass es dir gut gehen: mit Yoga, Meditation, einem guten Buch, regelmäßigen Massagen oder einem heißen Bad - was auch immer dich entspannen lässt, sollte genau so zu deinem Alltag gehören wie all die Verpflichtungen und Aktivitäten

Ich geh jetzt mit dem Hund spazieren, durch den Wald zur Weide, die Pferde versorgen, genieße die frische Luft und freue mich danach auf Gemüse, Ingwertee, Couch, Kerzen und Kuschedecke :-)

Ich wünsche dir ganz viel Energie und Fitness  
Deine Bianca