

Gesundheitstipps für den Herbst

Die Tage werden kürzer, das Laub der Bäume beginnt sich zu verfärben und das quirlige Outdoor-Leben geht zu Ende. Gerne verkriecht man sich jetzt öfter zu Hause auf das Sofa. Nun bietet sich die Zeit an, den Blick nach innen zu richten und zur Ruhe zu kommen – so wie es die Natur vormacht.

- Lächeln Sie! Gewöhnen Sie sich an viel zu lächeln, sei es im Beruf, beim Autofahren, beim Einkaufen oder über sich selbst. Die Asiaten wissen es: Lächeln macht glücklich. Und wer glücklich ist, lebt und arbeitet leichter. Humor ist das Lebenselixier par excellence.
- Lernen Sie eine Meditationstechnik! Gerade an langen Winterabenden bietet Meditation eine wertvolle Alternative zum abstumpfenden Fernsehprogramm.
- Verzichten Sie den Lift und laufen die Treppen hoch! Ihr Kreislauf wird es Ihnen danken.
- Gönnen Sie sich als Zwischenmahlzeit einen Power-Drink! Mischen Sie den Saft von zwei Orangen, 0,2 l Sauerkrautsaft und 0,1 l Ananassaft. So machen Sie sich fit für die Grippezeit. Sehr gut bei Stress wirkt ein eine Bananen mit 0,25 l Karottensaft gemischt.
- Gönnen Sie sich bei Leistungstiefs im Laufe des Tages notwendige Pausen! Achten Sie auf Ihren Biorhythmus.

- Setzen Sie positive Akzente! Machen Sie Dinge, die Sie sich schon lange vorgenommen haben.
- Genießen Sie den Herbst durch Spaziergänge im Wald! Schlurfen Sie durch das bunte Herbstlaub. Freuen Sie sich an der Farbenpracht der Natur. Ihre Sinne werden sich über den würzigen Duft freuen. Gehen Sie zum Abendessen in Ihr Lieblingsrestaurant! Schieben Sie die schönen Dinge nicht zu lange auf, genießen Sie Ihre Zeit - heute!
- Ärger ist ein Kräftezehrer. Ändern Sie Ihre Strategie! Schreiben Sie in einem offenen Brief alles auf, was Ihnen unter den Nägeln brennt. Selbst wenn Sie ihn nicht absenden, werden Sie sich wundern, welche befreiende Kraft ein solcher Brief hat.

