

## *Herbst- und Winterblues*

Gegen den Herbst- und Winterblues hilft frische Luft und viel Licht. Doch manchmal sind die Wolken grau und ganz schön dicht.

Drum nutze jeden Sonnenstrahl, um Licht und Energie zu tanken, dann kommt deine Stimmung auch nicht ins Wanken.

Die Sonnenstrahlen wärmen auch in den Herbstmonaten noch enorm, das hält deinen Vitamin D-Haushalt gut in Form.

Treibe Sport, fahre Rad, gehe wandern oder auch nur spazieren, dann kann deinem Immunhaushalt nicht viel passieren.

Idyllisch ist es sicher auch mal nur auf einer Bank zu sitzen und in die Sonne zu blinzeln, nur zu ruhen und einfach gar nichts zu tun.

Dunkelheit, Laub und Nässe können schon lästig sein, drum kleide dich mit hellen Sachen mit Reflektoren und rutschfesten Schuhen ein.

Treffe nette Leute, gehe deinem Hobby nach, genieße einfach mal ein schönes Bad, so kommst du gut durch einen Schlechtwettertag.

Schlechte Laune kann wohl keiner leiden, drum kann ein bunter Blumenstrauß diese sehr wohl vertreiben.

Mal ist es neblig und sehr frisch oder auch schön warm, doch nur so hat der Herbst seinen Charme.

Bestens geschützt genießt du die Kuschelzeit und freust dich auf den kommenden Frühling, denn der ist nicht mehr weit.