
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.*