

November 2015: Winterreifen - winterfest - winterfit

Winterreifen: winterfest und winterfit

Vorbereitung ist alles!

Dieser 1. November war ein wunderschöner Herbsttag, den ich Dank eines lieben Freundes noch einmal voll auskosten durfte: Der letzte Motorradausritt vor dem Winter. 13,5°C, dickes Leder, ohne Verantwortung für die Sicherheit und mit dem Blick auf die sonnige, farbenprächtige, rotgoldene Landschaft. Welch ein Luxus!

Rüsten wir uns für den Winter

Es ist an der Zeit: Balkone, Terrassen, Gärten wollen winterfest versorgt werden. Exoten wie Oliven, Rosmarin, Oleander halten unterschiedlich viel Frost aus. Also räumen wir die Empfindlichsten von ihnen herein, so lange es noch geht und uns die Gartenarbeit nicht zu mühselig und ungemütlich wird. Andere Pflanzen werden in den nächsten Wochen eingepackt und winterhart versorgt.

Fitness ist angesagt

1. November 2015: Ich werte diesen Herbsttag als Verlängerung des goldenen Oktobers und starte noch einmal durch. Fitness ist angesagt - gerade rechtzeitig vor den trüben Tagen, den langen Nächten, dem kalten Wind und der Feuchtigkeit. Bevor unsere Büros, Wohnungen, Häuser und Verkehrsmittel überheizt sind und die häufigen Temperaturwechsel zu Erkältungen führen, bauen wir rasch weitere Energie und Kondition auf. Der Herbstwald lädt zur Bewegung ein. Laufen, gehen, wandern, walken - in welcher Form auch immer: Hauptsache raus, Bewegung, frische Luft.

Noch wird es früh genug hell, so dass wir die Zeit gut nutzen können, Abwehrkräfte und Energie für den Winter aufzubauen. Die saisonale Küche ist reicher und schwerer. Unser Metabolismus schaltet auf Speichern und Bewahren um. Keiner von uns lebt noch als Bär in einer Höhle, also brauchen wir jetzt erst recht Bewegung und Verbrennung.

Üben wir den Übergang

Der November verschmelzt den goldenen Oktober mit der Vorweihnachtszeit. Gehen Sie raus, genießen Sie diese Jahreszeit, ihre Pracht und ihren Reichtum. Treffen Sie Freunde und planen Sie mit ihnen Gansl-Essen, Glühwein und Punsch an der Feuerstelle im eigenen Garten, Waldspaziergänge und gemeinsame Sportstunden. Der November ist die Zeit des Übergangs von der prallen Lebensfreude zum heimeligen Rückzug.

Eine schöne Zeit!

