STÄDTEREISE 3 TAGE WIEN

Wien ist gemütlich, wunderschöne Gassen mit historischen Gebäuden, freundliche Menschen und ein kilometerlanger Naschmarkt verdient seinen Namen

---

IM NORDEN DEUTSCHLANDS, 5 AUßERGEWÖHNLICHE ORTE

Hansestädte, Backsteinhäuser, die Ostsee, Strand und Meer, daneben die Molli, eine liebevoll gepflegte Dampflokomotive fährt von Doberan bis Kühlungsborn

---

TESSIN UND GRAUBÜNDEN…5 WUNDERVOLLE TAGE

Die beiden faszinierenden Kantone Graubünden und Tessin bieten hohen Erholungswert. Aktive Urlauber können hier wandern, radeln und schwimmen gehen.

NOVEMBERBLUES, 1 SONG DEN WIR NICHT GERNE HÖREN

Warum fühlen wir uns im November so schlecht?

Früh aufstehen im Dunkeln, das fällt schon schwer. Es ist den ganzen Tag grau, düster und neblig. Kein blauer Himmel, kein Sonnenstrahl, der uns erwärmt. Dieses Grau und Nass, die kühlen Temperaturen, schlagen den meisten von uns auf das Gemüt. Der **Novemberblues** hat uns erwischt.

Medizinisch lässt sich der Novemberblues so erklären, dass durch das fehlende Licht unser Melatoninspiegel steigt. Die Zirbeldrüse, sie ist zuständig für die Produktion des Schlafhormons, stellt mehr **Melatonin** her. Unser Körper bereitet sich auf Schlafen vor. Darum sind wir tagsüber ständig müde. Durch die fehlende Sonne fehlt uns auch **Serotonin**, das Glückshormon. Viele sind dann niedergeschlagen, trübsinnig oder gar depressiv. Um das ganze richtig mies zu machen, bekommen die meisten **Heißhungerattacken** auf Süßes oder Kohlehydrate. Das erklärt, warum wir in der dunklen Jahreszeit auch noch zunehmen. Sportlichen Aktivitäten im Freien machen wir bei dem nasskalten Wetter immer weniger.

Was hilft gegen den Novemberblues?

1. Rausgehen, frische Luft

Ja, du liest richtig, an die frische Luft gehen. Auch, wenn die Sonne es nicht schafft, sich durch die Wolkenmasse zu kämpfen. Im Freien ist die Lichtstärke um einiges höher als in

unseren Räumen. Selbst an trüben Tagen sind draußen 1000 bis 3000 Lux und in unserem Zuhause 100 bis 500 Lux, je nach Beleuchtung.

Außerdem tut die Bewegung gut. Ein Stündchen Spazierengehen, im Idealfall durch den Wald, ist perfekt. So bekommst du neben Sauerstoff und Bewegung auch noch schöne Sinneseindrücke.

Durch den erhöhten Serontoninspiegel hellt sich die Stimmung wieder auf. Das Immunsystem wird gestärkt und die Müdigkeit verschwindet.

Jakobsweg

2. Wellnessen, Sauna besuchen oder einfach ein Bad nehmen

Panoramasauna

In der feuchtkalten Jahreszeit ist das Bedürfnis nach Wärme bei uns noch stärker. Darum tut uns alles gut mit Wärme. Ein Besuch in der Therme, baden in warmen Wasser, das entspannt und ist gut für den Körper. Ideal ist es, wenn du dir eine Massage dazu gönnst. Ein Tag in der Therme ist wie ein kleiner Urlaub und hellt unsere trüben Gedanken auf.

Da habe ich es gut, ich wohne im Thermenparadies hier in Oberfranken. Fast vor der Haustüre ist **die Obermaintherme**, eine der schönsten Thermen. Besucher kommen haufenweise mit Bussen aus den unterschiedlichsten Regionen. Die Obermaintherme hat Salzwasser, was obendrein noch gut für die Haut ist. Das Saunadorf ist gigantisch. Hier kannst du dich in einem Naturteich erfrischen. Es gibt oft Themenabende mit Specials wie am Nikolaus – Glühwein in Schnapsgläsern oder Muttertagsauna mit Prosecco. Die Therme ist riesig, da könnte ich einen eigenen Blog darüber schreiben.

Schau es dir selbst an :

https://www.obermaintherme.de/

Die nächste Therme ist dann in Bayreuth – **die Lohengrin-Therme**:

Sie ist kleiner als die Therme in Staffelstein, aber auch wunderschön. Die Lohengrin-Therme ist ein anerkanntes Heilbad und bietet eine Thermenwelt mit vielen Pools an und eine Saunawelt mit Dampfbädern und unterschiedlichen Saunen. Der Spa-Bereich rundet mit seinem Verwöhnprogramm den Besuch ab. Es gibt jedes Mal eine Anwendung im Angebot. Das ein Mal ist eine Rückenmassage, das andere Mal eine Reflexzonenmassage der Füße etc.

Im Bistro kann man lecker was zu Essen schlemmen oder eine der herrlichen Torten, und weg ist der Novemberblues. Es gibt Plätze drinnen und draußen.

Schau Selbst:

https://www.lohengrin-therme.de/thermenwelt/unsere-thermenwelt/

Weitere Thermen in meiner Umgebung sind in Weißenstadt, die Siebenquelltherme und in Bad Steben das Heilbad. Die Therme in Bad Steben ist super modern. Alles in schwarzen Schiefer gestaltet. Solltest du unbedingt mal besuchen.

https://www.therme-bad-steben.de/startseite

Wenn die Therme zu weit weg ist oder man gerade auch keine Lust hat aus dem Haus zu gehen: Dann ist die **Badewanne** perfekt. Ein Ort zum Relaxen, genießen, entspannen. Ein wohlduftender Badezusatz stimmt einen gleich gelassen. Noch ein paar Teelichter, Kerzen oder Laternen aufgestellt und Relax-Musik an, dann kann es losgehen.

Meine Lieblingsbadzusätze sind die Pflegebäder und Aromaöl-Bäder. Sie duften so herrlich, pflegen die Haut und entspannen.Der ganze Raum riecht angenehm.

Eine tolle Therme ist die Sole Uno in Rheinfelden. Die liegt erstmal wunderschön am Rhein und in der Nähe von Basel. Die Becken " Fire and Ice" sind genial. Eiskaltes Wasser und 40 Grad warmes Wasser, das kurbelt den Stoffwechsel an.

Das könnte dich auch interessieren: **Eine Woche in Porto** im November, um dem Blues zu entgehen.

3. Zeit für sich

Wenn die Tage so kurz sind, wenig Tageslicht, gefühlt weniger Zeit als sonst. Dann mache ich es mir gerne gemütlich. Ich feuere meinen Schwedenofen an, brühe mir eine Tasse Tee und schnappe mir ein Buch.

Der Ofen bollert jetzt, es wird langsam gemütlich warm. Ich setzte mir das Wasser auf und suche mir einen guten Tee aus. In der kalten Jahreszeit trinke ich sehr gerne aromatisierte Tees. Das hebt die Stimmung schon beim Aufgießen. Der Duft strömt durch das Zimmer und verbreitet sein Aroma.

Nachdem der Tee fertig ist suche ich mir etwas zum Schmökern:

Aktuell begeistern mich die Bücher von Dr. Sheila de Liz. Sie hat einen witzigen Schreibstil. Sehr zeitgemäß und bringt einem doch Wissen über die weibliche Anatomie humorvoll rüber. In ihrem Buch „Unverschämt" Alles über den fabelhaften weiblichen Körper-räumt sie auf mit alt hergebrachten Weisheiten. Ein Buch, das auch Männer lesen sollten, die ihre Partnerinnen besser verstehen und kennenlernen wollen. Mit ihrem lockeren Erzählstil packt sie uns in einen Einkaufswagen und führt uns durch unseren Körper wie bei einem Einkauf im

Supermarkt. Unbedingt lesenswert.

Was außerdem gut tut gegen den Blues ist Bewegung und Yoga

Mit Yoga bleib ich beweglich, kann gegen manch Zipperlein angehen und entspannend ist es auch. Gerade jetzt, die letzten 1,5 Jahre war ich froh, dass ich schon so lange Yoga mache. Seit den Corona-Auflagen konnte man ja anfangs keine VHS-Kurse mehr besuchen. Treffen mit Sportfreunden und Bekannten waren nicht mehr möglich. Immer nur eine Haushalts-fremde Person, das macht nicht wirklich Spaß. Aber bevor man gar nichts macht, wird die Yogamatte im Wohnzimmer ausgebreitet und Asana für Asana geübt.

Meine Katze Minerva macht das schon perfekt. Namaste

Meine Übungen suche ich mir entweder aus meinen alten Büchern aus oder ich stecke die Yoga-DVD in den Player.

Yogabücher

Meine Lieblings-Yogabücher(steinalt)

Fazit

Mit etwas Goodwill entfliehst du dem Novemberblues. Ich bin mir sicher jede, jeder findet für sich eine geeignete Methode.

Das Leben ist viel zu kurz, um Trübsal zu blasen. Gerade in dieser schweren Zeit ist es wichtig auf sich zu achten.

Bleib Gesund!