

MACHEN SIE DEN NO-VEMBER ZUM YES-VEMBER

Der vorletzte Monat im Jahr genießt gemeinhin keinen so guten Ruf. Dunkel sei er, trüb, nass, grau und ungemütlich. Lassen wir uns davon nicht beeindrucken und machen uns den No-veember zum Yes-veember!

So geht der Yes-veember

Mit warmem Kerzenlicht in der Stube wird es heimelig. Ein Lämpchen da, eine Kerze dort. Wenn an grauen Nachmittagen und dunklen Abenden Licht- und Kerzenschein unsere Räume durchflutet, gibt das eine gleich viel wohlrigere Atmosphäre. Sind es gar Aromalampen oder Duftkerzen, verbreiten sich zudem wohltuende Gerüche wie Zimt, Vanille, Nelken- oder Orangenduft für gute Stimmung. Auch Duftstäbchen haben das Potenzial, beruhigende, belebende oder harmonisierende Aromen zu verströmen. Wenn Sie davon etwas ins Badezimmer nehmen, um in ein heisses Schaumbad zu einzutauchen, erleben Sie eine wahre Explosion an «Wohlfühlgefühl».



UNSER TIPP:

KONSUMIEREN SIE SAISONALE LEBENSMITTEL, ZUM BEISPIEL PLÄTZCHEN.

Musik für die Seele

Ob Klassisches (Mozart, Strauss und Schubert haben in ihren Werken den Winter aufgegriffen), Modernes oder Instrumentales – Klänge tun gut, beflügeln, stimmen glücklich und entspannen. Die können Sie zur weiteren Verstärkung des „Wohlfühlgefühls“ übrigens auch gleich noch mit ins Badezimmer nehmen.

Ein gutes Buch

...eher weniger, aber das eignet sich für danach. Im Sessel oder auf dem Sofa inmitten von Kissen, eingehüllt in eine kuschelige Decke, mit dicken Socken an den Füßen, einem gluschtigen Glas Tee und feinen, vielleicht sogar selbst gebackenen Guetli dazu. Soll der November da draussen doch machen, was er will. Gleiches gilt,

wenn sich unsere ganze, ungeteilte Aufmerksamkeit auf einen schönen Film im Fernsehen richtet.

Laden Sie sich Freunde ein

Gemeinsam ist es gleich viel netter. Gutes Essen und gute Gespräche lassen den Novemberblues rasch zur Nebensache werden. Ein lustiger Spieleabend macht ihn genauso zu einem Yes-veember.

Was sonst noch?

- Kochen Sie eine herrlich durchwärmende, aromatische Currysuppe

- Heisse Schokolade oder ein Fix-fertig-Tassenkuchen sind genauso prima
- Schreiben Sie schon mal die Weihnachtskarten
- Machen Sie Yoga – das regt an, belebt und versorgt den Körper mit positiven Energien

Oder: Jetzt erst recht!

Rein in Gummistiefel, Regenjacke, Schal und Mütze und raus zu ihm – dem November. Lächeln Sie ihm ins Gesicht und Sie werden feststellen, soooo schlimm ist er gar nicht.

Bianca Kemke



Schmeckt fein, wärmt durch, tut gut.



Kerzenschein für die Gemütlichkeit

Rezept Currysuppe:

- 1 EL Olivenöl im Topf erwärmen.
 - 2 grob gehackte Schalotten, 250 g mehligkochende Kartoffeln und 1 Apfel, beides in Würfel geschnitten sowie
 - 2 TL fein geriebenen Ingwer und
 - 2 EL Currypulver 3 Min. andämpfen.
 - 6 dl Gemüsebouillon und
 - 2 dl Kokosmilch dazugeben, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.
- Anschließend pürieren, salzen, mit etwas Kokosmilch und Korianderblättern/Peterli garnieren.