

# MIT SPASS IN DEN HERBST

*Frische Luft, viel Bewegung, miteinander Zeit verbringen – so lässt sich der Oktoberblues vermeiden.*

Leuchtend bunte Wälder, Kastanien zum Basteln, angenehme Temperaturen: Der Herbst hat viele schöne Seiten. Die übersieht man leider allzu leicht, weil die Tage wieder kürzer werden, das Energielevel sinkt und man sich immer erst ein bisschen dazu motivieren muss, rauszugehen. Dabei ist das genau jetzt besonders wichtig. „Der Körper produziert Vitamin D durch UV-Strahlen“, erklärt Gesundheitspsychologin Saskia Dreier. „Tankt man im Herbst zu wenig Sonne, hat man schnell einen Mangel und die Immunabwehr sinkt.“

Deshalb ist es besonders wichtig, den inneren Schweinehund auszutricksen. Das klappt am besten im Team. Als Familie kann man sich gegenseitig anspornen. Kinder lassen sich von einem Spaziergang begeistern, wenn man die Natur als großen Spielplatz präsentiert. „Ist man mit kleinen Kindern unterwegs, kann man sich Farben überlegen und die dann in der Natur suchen“, sagt Erlebnispädagogin Elisabeth Tauss. „Da lehrt man die Kleinen gleichzeitig Achtsamkeit in der Natur.“ Ältere sammeln gern Naturmaterialien und bauen daraus ein Floß, das sie im Bach schwimmen lassen können. „Man kann aus den gesammelten Materialien auch Themenbilder gestalten, etwa zum schönsten Feri-

## Beziehungs-Frage:

Wie starten Alleinstehende gut in den Herbst?  
Gesundheitspsychologin Saskia Dreier:

„Soziale Kontakte sind besonders wichtig. Gemeinsame sportliche Aktivitäten mit Freundinnen und Freunden beugen dem Herbstblues gut vor. Weniger aktive Menschen finden in diversen Kursen Anschluss und Bekannte freuen sich über eine Einladung zum Kochen. Außerdem kann eine Tagesstruktur gut helfen, in die man Unternehmungen wie einen kleinen Spaziergang nach der Arbeit mit einer Kollegin oder einem Kollegen oder ein verwöhnendes Bad am Wochenende fix einplant.“ Gemeinsam statt einsam? Mehr Tipps ab Seite 108!



## ZU DEN PERSONEN



Mag. Saskia Dreier ist klinische und Gesundheitspsychologin mit Praxis in Wien und im steirischen Enzenreith. Ihre Freizeit verbringt die 42-jährige Yogalehrerin am liebsten in der Natur, wo sie Kraft tankt, sowie beim Meditieren.  
➤ [saskiadreier.com](http://saskiadreier.com)



Dipl. Soz. Elisabeth Tauss ist Gesundheits- und Erlebnispädagogin, Bewegungs- und Ernährungscoach und Gründerin von Freinatur Steiermark, das unter anderem Outdoor- und Healthevents anbietet.  
➤ [freinatur-steiermark.at](http://freinatur-steiermark.at)

enmoment. So rettet man die positive Stimmung des Sommers gleich in die kalte Jahreszeit“, schlägt Tauss vor. Oder man lässt die Kinder im Wald kleine Andenken sammeln und daheim Duftsackerl basteln. „Findet man Fichtenwipferl, kann man 4 große Handvoll der hellgrünen Spitzen in Gläser in 500 g Rohrzucker legen und mit 1 ½ Liter Wasser auffüllen. Nach vier Wochen hat sich der Zucker in Sirup verwandelt, den man abseiht.“ Der soll nicht nur antiseptisch wirken, sondern enthält auch besonders viel Vitamin C – „ideal bei Husten und Halsweh“.

Ist das Wetter schlecht, helfen Rituale gegen den Herbstblues. „Ich empfehle eine kleine Yogaeinheit nach dem Aufstehen oder eine kurze Meditation abends“, sagt Saskia Dreier, eine begeisterte Yogini. Darauf sprechen Kinder und Erwachsene gleichermaßen gut an und grüblerische Gedanken verschwinden schneller. „Mit den Kleinsten eignet sich Lachyoga am besten, das hebt sofort die Stimmung und das Stresslevel sinkt.“

Der wichtigste Faktor ist aber auch hier das gemeinsame Erleben und die Nähe. Die sorgen nämlich dafür, dass der Körper Glückshormone produziert, die selbst trüberes Wetter so gar nicht mehr trüb erscheinen lassen. ○