

Bewusst gesund bleiben

Wie kleine Rituale, Bewegung und Naturwissen Körper und Stimmung stärken, erklärt Gerti Engleder.



ROHRBACH-BERG. Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, sehnt sich der Körper nach Wärme, Ruhe und kleinen Momenten des Innehaltens. „Der Herbst ist eine wunderbare Zeit, um Kraft zu sammeln – körperlich wie mental. Mit ein paar einfachen Impulsen aus der Natur und der Achtsamkeit können wir diese Jahreszeit bewusst genießen und gesund bleiben“, informiert die diplomierte Mentaltrainerin und Kräuterpädagogin Gerti Engleder.

Heimische Kräuter wie Thymian, Salbei oder Spitzwegerich unterstützen laut der Rohrbach-Bergerin die Atemwege und stärken das Immunsystem: „Als Tee getrunken oder beim Kochen verwendet, schenken sie Wärme und Wohlbefinden. Auch Gewürze wie Zimt, Ingwer oder Kurkuma aktivieren den Stoffwechsel und helfen, der Kälte von innen zu begegnen.“

Energie für Körper und Seele

Gerade an grauen Tagen tut Bewegung im Freien besonders gut. Schon ein kurzer Spaziergang bei Tageslicht wirke stimmungsaufhellend und stärke die Abwehrkräfte. „Wer dabei bewusst atmet und sich auf die Geräusche und Düfte der Natur einlässt, tankt neue Energie – nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele“, erklärt die diplomierte Mental-

trainerin und Kräuterpädagogin. Der Herbst lade außerdem ein, Tempo herauszunehmen: „Statt gegen Müdigkeit oder Rückzug anzukämpfen, dürfen wir sie als natürliche Phasen der Regeneration annehmen.“

„Der Herbst ist eine wunderbare Zeit, um Kraft zu sammeln – körperlich wie mental.“

GERTI ENGLER

Kleine Rituale wie eine Tasse Tee in Achtsamkeit zu genießen oder am Abend drei Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist, fördern innere Ruhe, mentale Stärke und emotionale Balance“, betont die Rohrbach-Bergerin. So wird der Herbst zu einer wertvollen Zeit des Auftankens – für Wohlbefinden, innere Stärke und Lebensfreude.



Gerti Engleder gibt ihr Wissen gerne weiter.

Foto: Gerti Engleder

MEHR DAZU

Wer mehr über mentale Stärke, Kräuterwissen und Gesundheitsförderung erfahren möchte, kann Gerti Engleder unter englederg@gmx.at kontaktieren oder für Vorträge oder Workshops buchen. Mehr dazu gibt es auch unter naturfreude.at.