**Ressort: Gesundheit**

# Der Herbst - weitaus mehr als nur düster

**Freuen Sie sich auf ein tolle Jahreszeit**

Leverkusen, 16.10.2019, 10:48 Uhr

**GDN -** Der goldene Herbst ist da. Für einige Menschen mit die schönste Jahreszeit, auch wenn der Herbst für den anderen Part der Menschheit düster und finster erscheint. Doch der Herbst ist nicht nur düster, sondern auch klar, trocken, rau, windig. Genau das Richtige, für einen Herbstspaziergang im Wald.

Astronomisch beginnt der Herbst am 21./22. September. Den Beginn des Herbstes nennen Experten die Tag-und-Nacht-Gleiche. Das heißt, dass die Sonne an etwa zwei Tagen fast überall (ausgenommen die Pole) auf der Erde fast genau im Osten aufgeht und im Westen unter. Der Herbst endet kurz vor Weihnachten auf der Nordhalbkugel und am 21. Juni auf der Südhalbkugel, der sogenannten Wintersonnenwende. Auf der Südhalbkugel beginnt der Herbst am 20./21. März. Warum können einige Menschen diese vermeintlich düstere Jahreszeit nicht genießen?

**Es kann so einfach sein**

Der Organismus ist ein Wunderwerk der Natur. Das heißt, dass er sich mühelos den Jahreszeiten anpassen kann. In der digitalen Welt und dem Informationsfluss der Medien wird dem Menschen oft veranschaulicht, dass der Körper bei jedem Jahreszeitenwechsel etwas Besonderes benötigt, damit er fit und gesund bleibt. Fühlen Sie sich schlapp und müde? Liegen Ihrer Meinung nach die Wurzeln unter anderem in der Familie? Wenn Sie beispielsweise an einer chronischen Erkrankung leiden, können Jahreszeitenwechsel durchaus Einfluss auf das Befinden nehmen. Sind Sie allerdings gesund, überprüfen Sie einfach einmal Ihre Lebensbereiche. Nicht immer hat die Jahreszeit mit dem Wohlbefinden zu tun. Nehmen Sie den Herbst an, das kann Ihr Körper dann auch.

Der Körper kann sich von ganz alleine ohne weiteres Zutun auf die entsprechenden Jahreswechsel einstellen. Der Beginn der Infekte hat eher mit einem instabilen Immunsystem zu tun. Dies wiederrum ist häufig der Lebensweise zuzuschreiben. Fastfood, Stress im Job, kaum bis keine ausreichende Bewegung, von Sport einmal ganz abgesehen. Eine gesunde Lebensweise benötigt der Körper das ganze Jahr. Wenn Sie Ihrem Organismus eine einigermaßen gesunde Lebensführung zugestehen und Achtsam mit ihm umgehen, wird er es Ihnen danken. Dann erfolgt die Umstellung gen Herbst ganz komplikationslos. Unabhängig von äußeren Einflüssen, kann der Organismus sie gesund durch das ganze Jahr bringen.

**Die Natur braucht die Jahreszeiten**

Für die Natur sind die jeweiligen Jahreszeitenwechsel lebenswichtig. Der Baum beispielsweise benötigt seine Blätter nicht mehr, weil er eine Ruhepause einlegt. Die Blätter haben allerdings einen Auftrag zu erfüllen und zersetzen Käfer, Spinnen, Pilze und Bakterien. Das hat zur Folge, dass der Boden durch die Blätter ihre Nährstoffe erhalten. Die Blätter sind quasi der Dünger für den Boden. Auch der Körper freut sich durch die Jahreswechsel auf eine willkommene Abwechslung. Manchmal lassen wir Menschen uns von anderen Menschen so beeinflussen, dass wir mit der Gruppe gehen, ohne auf den eigenen Körper zu hören. Dabei ist es wichtig auf sich selbst zu hören, ohne Einfluss Anderer.

**Resümee**

Ja, es ist morgens noch ziemlich dunkel, wenn um fünf oder sechs Uhr der Wecker klingelt und ja, es ist abends vor allem Dingen schnell düster. Das gehört zum Herbst und Winter. Lassen Sie sich nicht von der schönen und vielfältigen Jahreszeit abschrecken. Entdecken Sie den goldenen Oktober, die Erntedankfestzeit, den Martinssommer. Genießen Sie das verfärbte Laub, das auch durchaus raue Klima, die trockene Luft, den veränderten, herbstlichen Geruch, der in der Luft liegt und gehen Sie raus in die Natur. Hören Sie nur auf Ihren Körper und schauen Sie einfach mal, was es für Sie Positives gibt. Da gibt es auf jeden Fall etwas. Geben Sie sich Zeit für Veränderungen.

**Bericht online:**
https://www.germandailynews.com/bericht-122965/der-herbst-weitaus-mehr-als-nur-duester.html

**Redaktion und Veranwortlichkeit:**
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Iris Gödecker

**Haftungsausschluss:**
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

**Editorial program service of General News Agency:**
United Press Association, Inc.
3651 Lindell Road, Suite D168
Las Vegas, NV 89103, USA
(702) 943.0321 Local
(702) 943.0233 Facsimile
info@unitedpressassociation.org
info@gna24.com
www.gna24.com