

Dark Season

SURVIVAL-GUIDE

10 TIPPS UND TRICKS,
UM DICH FÜR DIE
DUNKLE JAHRESZEIT
ZU WAPPEN

nu³

DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN

TSCHÜSS SOMMER...

Die Sonnenstunden werden weniger und die dunkle Jahreszeit klopft leise an unsere Türen. Der Abschied vom Sommer fällt uns wie immer nicht leicht, liegen doch nun fast drei Monate vor uns, bis die Tage endlich wieder länger werden. Und auch wenn der Herbst gerne als die „goldene Zeit des Jahres“ gerühmt wird, stellen uns Wind, Wetter und trockene Heizungsluft vor Herausforderungen. Da bleibt nur eins: der dunklen Jahreszeit den Kampf ansagen! Ob mit voller Power oder wohlthuender Entspannung – mit unseren Tipps und Ideen zeigen wir dir, wie du dich und deinen ganzen Körper für die dunkle Jahreszeit wappnest und dabei die Sonne in deinem Herzen weiterscheinen lässt.

... HALLO HERBST!



1

SCHOKOLADE

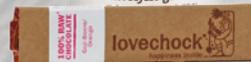
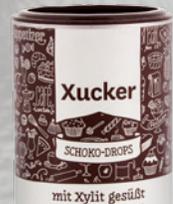
Schokolade eignet sich wunderbar für einen kuscheligen Abend auf dem Sofa: Sie zaubert Licht und Lächeln in die dunkle Jahreszeit!

Insbesondere rohe Schokolade macht glücklich, denn neben Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen enthält sie die Aminosäure Tryptophan, einen Grundstoff des Neurotransmitters und sogenannten „Glückshormons“ Serotonin.

MACH ES DIR ZU
HAUSE GEMÜTLICH
– UND LASS DEN
HERBST VOR DER
TÜR!

„Heiße“ Tipp:

Auch wenn die Kindheit lange her ist, gibt es an kalten und dunklen Tagen nichts Besseres als heiße Schokolade! Selbstgemacht schmeckt sie natürlich besonders gut – einfach Schokolade kleinhacken und in einem Topf mit warmer Milch zum Schmelzen bringen (nicht kochen!). Mit Zimt, Vanille, Kardamom oder einer Prise Chili sowie etwas Agavendicksaft für die Süße wird dir dabei ganz schnell warm ums Herz!



2

MATCHA-TEE

Matcha ist ein zu feinstem Pulver vermahlener Grüntee, der ursprünglich in der japanischen Teezeremonie verwendet wurde. Er ist besonders intensiv in Farbe und Geschmack und dank spezieller Anbau-, Ernte- und Verarbeitungsverfahren edel und reich an wertvollen Inhaltsstoffen.



*MACH ES DIR ZU
HAUSE GEMÜTLICH
– UND LASS DEN
HERBST VOR DER
TÜR!*

Tipps für die Zubereitung:

1–2 g mit einer Tasse heißem Wasser in einer Schüssel aufgießen.

Das Wasser darf max. 80 °C heiß sein, damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zerstört werden.

Mit einem speziellen Matcha-Besen aus Bambus lässt sich der Tee besonders gut schaumig schlagen. Ist kein Besen zur Hand, lässt sich der Tee auch gut mit einem elektrischen Milchaufschäumer oder zur Not mit einem normalen Rührbesen einrühren.

Da die Teeblätter nicht aufgebraut werden, sondern als feines Pulver eingerührt, werden mit dem Tee auch alle Nährstoffe aufgenommen.

Grüner Smoothie mit Matcha

1 TL Matcha ▪ 200 ml
Kokoswasser ▪ 1 Handvoll
Babyspinat ▪ 1 reife Banane
▪ ½ reife Mango ▪ 1 Zweig
frische Minze

Matcha- Latte

1 TL Matcha ▪ 50 ml
Wasser ▪ 250 ml Sojamilch
▪ Agavendicksaft nach
Geschmack

Schoko-Shake mit Matcha und Banane

1 TL Matcha ▪ 300 ml Sojamilch
▪ 50 g Mandelmus ▪ 2 TL rohes
Kakaopulver (ungesüßt) ▪ 1 reife
Banane ▪ Agavendicksaft und Zimt
nach Geschmack

3

ENTSPANNUNG MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Beim gemütlichen Zuhausesein soll nicht nur der Herbst, sondern am liebsten auch der Alltagsstress draußen bleiben. Die Aromatherapie verbindet traditionelles Naturheilwissen mit einem ganzheitlichen Körperbewusstsein und spricht dabei nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele an. Sie verwendet ätherische Öle, die mittels Wasserdampfdestillation, Schalenpressung oder Extraktion gewonnen werden und besonders hochkonzentrierte Pflanzenessenzen enthalten.

Je nach Pflanzenart können die Wirkungen der ätherischen Öle auf unser Wohlbefinden sehr unterschiedlich ausfallen. Ob du also zu Hause bewusst entspannst, durchatmen oder einfach gemütlich die Augen schließen möchtest: Ätherische Öle sind der perfekte „Stimmungsmacher“ für dunkle Herbsttage!

MACH ES DIR ZU
HAUSE GEMÜTLICH
– UND LASS DEN
HERBST VOR DER
TÜR!

Verwöhnendes Aromabad

100 ml Milch • 1 TL Kokosöl • 3 Tropfen
ätherisches Orangenöl • 2 Tropfen ätherisches Ingweröl

Los geht's:

Zunächst lässt du dir ein warmes Vollbad ein. Währenddessen den Honig in warmer Milch auflösen und das Öl unterrühren. Am Schluss Badezusatz oder Duftöl hinzugeben und gründlich vermischen. Anschließend die Mischung ins Wasser geben und das Bad für 20-30 Min. genießen. Honig und Milch versorgen die Haut mit Feuchtigkeit, das Öl macht sie geschmeidig und ein entspannender Duft hilft dir, die Seele baumeln zu lassen.

Entspannende Massage

- 2 TL Kokosöl
- 2 Tropfen ätherisches Lavendelöl

Los geht's:

Vermische das Kokosöl mit den ätherischen Ölen. Massiere damit Schläfen, Nacken, Schultern und Rückenpartie. Dabei wirkt Pfefferminz erfrischend auf den Körper, der Lavendelgeruch beruhigt die Seele und das Basisöl lässt die Haut weich und geschmeidig werden.

Hinweis: Kokosöl wird erst ab ca. 24 °C flüssig. Sollte das Öl zu fest sein, einfach kurz über einem Wasserbad schmelzen und zügig weiterverarbeiten!

VITAMIN D

Bei dunklem, herbstlichem Schmuddelwetter zieht es uns nicht unbedingt vor die Haustür. Dabei macht Tageslicht wach und aktiv! Zudem kann das wichtige Vitamin D von unserem Körper nur mit Hilfe von Sonnenstrahlung gebildet werden. Gerade im Herbst und Winter brauchen wir es, trägt es doch z.B. zur normalen Funktion des Immunsystems, der Muskeln oder zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei.



4

*HOL DIR MIT
VITAMIN D
DIE SONNE ZURÜCK
IN DEINEN ALLTAG!*

Wusstest du schon?

Bei den meisten Menschen genügen 15 bis 30 Minuten Sonnenlicht pro Tag, um eine ausreichende Menge der inaktiven Vitamin-D-Vorstufe 7-Dehydrocholesterol in die aktive Form Cholecalciferol umzuwandeln. Leider ist die Intensität der Sonneneinstrahlung für eine ausreichende Versorgung in unseren Breitengraden aber meist nur im Sommer hoch genug.

Vitamin-D-Bedarf

Für Kinder und Erwachsene liegt der tägliche Bedarf an Vitamin D bei 5 µg. Mit steigendem Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers zur Vitamin-D-Eigensynthese langsam ab. Gleichzeitig steigt der Bedarf. Vitamin D ist aber auch in unserer Nahrung enthalten.

Den täglichen Bedarf können beispielsweise folgende Lebensmittel decken:

- 4 Hühnereier
- 20 g Hering
- 250 g Rinderleber
- 500 g Käse
- 150 g Avocado
- 150 g Champignons

5

STRAPAZIERTE HAUT

Wind, fallende Temperaturen und Heizungsluft strapazieren die Haut und bringen Sie gerade im Übergang zur kalten und dunklen Jahreszeit schnell aus dem Gleichgewicht. Eine Extra-Portion Pflege mit reichhaltigen Ölen oder Masken hilft dabei, die Haut auf Kurs zu halten, gibt ihr verlorene Feuchtigkeit zurück und stärkt die natürlichen Schutzmechanismen.

MACH DICH UND
DEINE HAUT
WETTERFEST!

Reichhaltige Pflege für den ganzen Körper

Empfindliche Körperstellen wie Ellenbogen, Knie oder Schienbeine sind in der kalten Jahreszeit besonders gefordert. Eine regelmäßige, reichhaltige Körperpflege ist deshalb jetzt besonders wichtig. Natürliche Schönmacher wie z.B. Sheabutter oder Honig sorgen für ein extra weiches Hautgefühl, reine Hautöle wie Argan-, Avocado- oder Mandelöl versorgen zudem die Haut mit wichtigen Nährstoffen und machen sie so widerstandsfähiger.



6

WELLNESS AUS DER KÜCHE

Gute Nachrichten für alle Stubenhocker, die sich nicht aus dem Haus trauen, aber trotzdem etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen: In der Küche gibt es jede Menge Dinge, die sich wunderbar für ein spontanes Spa-Treatment im heimischen Badezimmer nutzen lassen!

Avocado- Quark-Maske

1 EL einer reifen Avocado • 1 EL Magerquark • 1 EL Buttermilch

Avocados enthalten wertvolle Fette, die besonders fettarmer und trockener Haut gut tun. Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Magerquark vermengen. Buttermilch unterrühren, bis eine glatte und dickliche Masse entsteht. Am besten trägst du den Brei im Liegen auf dein Gesicht auf. Für zehn Minuten einwirken lassen und mit einem Watte-Pad abnehmen. Wasche anschließend dein Gesicht mit lauwarmem Wasser ab.

Olivenöl- Honig-Maske

1 frisches Eigelb • 1 TL Honig
• 1 TL Olivenöl

Eigelb, Honig und Olivenöl gut vermengen. Anschließend die Gesichtsmaske auftragen und ca. 20–30 Minuten einwirken lassen. Achte darauf, dass die Maske nicht in deine Augen gelangt!

Bevor du Hautpflege, wie z.B. Gesichtsmasken, aufträgst, achte darauf, dass deine Haut gründlich gereinigt und von allen Make-up-Resten befreit ist! Nur so können die Pflegesubstanzen optimal in die Haut eindringen und ihre wohltuende Wirkung entfalten.

MACH DICH UND
DEINE HAUT
WETTERFEST!



MÜDER TEINT

7

Wenn sich im Herbst die Sommerbräune verabschiedet und der Teint durch den Jahreszeitenwechsel schlapp und fahl wirkt, hilft ein selbstgemachtes Peeling. Dabei wird die oberste Hautschicht mit fein- oder grobkörnigeren Substanzen behandelt, sodass abgestorbene Hautzellen aus der obersten Hautschicht, der Hornhaut, abgelöst werden. Diese sind dafür verantwortlich, dass die Haut farblos und stumpf aussieht. Gleichzeitig werden die Durchblutung gefördert und die Regenerationsmechanismen der Haut angeregt. Der Effekt: weichere, glatte Haut, ein feineres Hautbild und ein frischeres Aussehen.

MACH DICH UND
DEINE HAUT
WETTERFEST!

Körperpeeling

3 EL brauner Zucker ▪ 3 EL Kokosöl ▪ wer möchte: 1 Spritzer Zitronensaft

Los geht's:

Zucker mit Kokosöl vermischen, Zitronensaft hinzugeben und Masse sofort von Fuß bis Kopf in kreisenden Bewegungen auf den Körper auftragen. Das Peeling ca. 10 Minuten einwirken lassen und anschließend mit kaltem Wasser gründlich abspülen.

Hand- und Fußpeeling

2 EL grobkörniges Salz (z.B. Himalaya- oder Meersalz) ▪ 2 EL Kokosöl ▪ wer möchte: 2 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl

Los geht's:

Zunächst Hände und Füße mit lauwarmem Wasser gründlich vorreinigen. Salz und Kokosöl vermischen und jeweils 1 EL auf Händen und Füßen leicht einmassieren. Das Peeling ca. 10 Minuten einwirken lassen und anschließend mit Wasser gründlich abspülen.

Gesichtspeeling

2 EL Naturjoghurt ▪ 2 EL geriebene Mandeln ▪ 1 TL Kokosöl ▪ wer möchte: 1 TL Honig

Los geht's:

Alle Zutaten zu einer Paste anrühren und großzügig auf die Gesichtshaut auftragen. Sanft einmassieren und anschließend ca. 10 Minuten einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser gründlich abwaschen.

8

MOVE IT!

Wer kennt das nicht? Nach der Arbeit möchte man sich noch bewegen, seinen Kopf frei bekommen und Stress abbauen – nur leider ist es draußen jetzt schon dunkel. Da gibt es nur eins: Auf ins Fitnessstudio!

Wer sich in der kalten Jahreszeit dazu entscheidet mit dem Sport anzufangen, sollte es allerdings lieber ruhig angehen lassen. Wer es mit dem Training übertreibt, riskiert schneller krank zu werden, denn nach dem Training ist der Körper geschwächt und anfälliger für Viren und Infekte.

MACH DICH FIT
FÜR EINEN LANGEN
WINTER!



Zudem ist die Regeneration wichtig! Nach dem Training benötigt der Körper Kohlenhydrate und Flüssigkeit, um sich optimal erholen zu können. Ein Vital-Drink mit Mineralstoffen, Vitaminen und Kohlenhydraten hilft am besten, den Energiespeicher wieder aufzufüllen. Etwa 15 Min. nach dem Training werden die Nährstoffe übrigens am besten aufgenommen.

MOTIVATION

Ist es kalt und dunkel draußen, fehlt es oft an der Motivation, überhaupt einen Schritt vor die Tür zu setzen. Doch der Gang ins Fitnessstudio lohnt sich, denn sportliche Aktivitäten bauen Stress ab und helfen, das Immunsystem zu stärken! Zudem schüttet unser Körper dabei das Glückshormon Serotonin aus.

So fällt die Motivation leichter, dem inneren Schweinehund den Kampf anzusagen:

MACH DICH FIT
FÜR EINEN LANGEN
WINTER!

Zusammen mit Freunden oder in einer Gruppe macht das Training mehr Spaß, und man kann sich über Fortschritte und Erfolge austauschen. Feste Termine helfen dabei, die Trainingsroutine einzuhalten.

Klar definierte Ziele machen jeden Weg einfacher. Ohne einen strukturierten Trainingsplan lässt die Motivation schnell nach und die Kontrolle über die bisherigen Erfolge fehlt. Nur mit realistischen und nicht zu hoch gesteckten Zielen winkt am Ende auch ein Erfolgserlebnis!

Der Ton macht die Musik – und die Motivation! Experten sind sich darüber einig, dass die richtige Musik beim Sport nicht nur die Motivation, sondern auch die Leistung steigern kann. Allerdings kommt es beim perfekten Trainings-Soundtrack nicht nur auf persönliche Vorlieben, sondern auch auf das Tempo und einen gleichmäßigen Rhythmus an.

FITNESS FOOD

Um fit in die dunkle Jahreszeit zu starten, spielt neben dem Trainingsplan auch der Ernährungsplan eine wichtige Rolle. Unser Körper benötigt „Baumaterial“ und Energie, um Muskelmasse und Muskulatur aufzubauen. Während nach dem Training Proteine die leeren Energiespeicher wieder füllen, sorgen während des Trainings langkettige Kohlenhydrate, z.B. aus Vollkornprodukten, für anhaltende Energie. Zudem ist die Flüssigkeitszufuhr sehr wichtig. 2-3 Liter Wasser oder ungesüßter Tee am Tag sollten es mindestens sein.

10

MACH DICH FIT
FÜR EINEN LANGEN
WINTER!

Schon lange vor Weihnachten locken uns im Supermarkt Lebkuchen und Spekulatius. Wer seinen Trainingserfolg nicht gefährden will, sollte stattdessen lieber unsere „sportlichen“ Alternativen naschen:

Low Carb Chiasamen-Käse-Cracker

110 g Mandelmehl ▪ 6 EL geriebener Parmesan ▪ 2 EL Chia Samen ▪ 1 Ei ▪ ½ TL Meersalz ▪ ½ TL gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Ist der Teig zu feucht, etwas mehr Mandelmehl hinzugeben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für eine Stunde kaltstellen. Anschließend ausrollen und in kleine Rechtecke schneiden. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei etwa 160 °C für 10–15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

Haferflockenkekse mit Goji-Beeren

2 reife Bananen ▪ 160 g Haferflocken
▪ 1 EL Nussmus ▪ 70 g Goji-Beeren
▪ 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Die Bananen zerdrücken und mit den Haferflocken vermischen. Das Nussmus sowie den Zimt zugeben und zum Schluss die Goji-Beeren unterheben. Kleine Kugeln formen und auf einem mit Backpapier belegten Blech mit dem Löffel leicht plattdrücken. Etwa 15 Min. im vorgeheizten Ofen bei 175 °C backen.

Besuche uns doch auch unter www.nu3.de und entdecke auf unserem Blog weitere hilfreiche Tipps und Neuigkeiten rund um die Themen Beauty, Ernährung und viele mehr.

Wir freuen uns auf dich!

Dein nu3-Team

Das PDF ist ein Angebot der:

nu3 GmbH

Brückenstr. 5

10179 Berlin

Telefon: +49 30 39 74 34 20

Telefax: +49 30 39 74 34 22

E-Mail: info@nu3.de

Internet: www.nu3.de