

Willkommen im November

November – der Monat für Theaterbesuche und Treffen mit Freunden.

Nein, warm ist es nicht mehr, aber auch noch nicht richtig kalt. Dafür fegt der Wind kräftig um jede Ecke und treibt das letzte Herbstlaub vor sich her. Genau jetzt lässt sich alles nachholen, was man in Sachen Kultur und Kommunikation mit lieben Menschen in dem ganzen Jahr versäumt hat. Vielleicht bastelt man sogar gemeinsam eine stimmungsvolle Adventsdekoration und genießt einen leckeren, zimtgewürzten Tee, der schon nach Weihnachten schmeckt.

Kreativ sein

Im Herbst hat man endlich wieder etwas Muße, um das zu beginnen, was man sich schon ewig vorgenommen hat. Wie wäre es mit Töpfern, einem Spanischkurs, Gesangsunterricht oder Gitarrespielen lernen?



Volkshochschulen bieten günstige Möglichkeiten, sich weiterzubilden oder seine Kreativität zu entfalten.

Kinozeit

Draußen ist es dunkel und nass. Na wunderbar! Genau der richtige Zeitpunkt, mal wieder ins Kino zu gehen und sich von Hollywood und Co. in farbige Welten entführen zu lassen.



Leckere Plätzchen

Selbst backen – das macht den November schön. Das Gute daran ist, dass man es selbst in der Hand hat, wie viel und was in die Leckereien hineinkommt. So lassen sich zum Beispiel auch trennköstliche Plätzchen für den Naschteller ganz einfach selbst machen. Back-Rezepte finden Sie ab Seite 33!



Fit gegen November-Depri

Wenn die Tage kürzer werden und der Nebel den Blick zum Himmel nicht mehr freigeben will, leiden viele Menschen an Gemütsverstimnungen. Um so einem inneren Tief

entgegenzuwirken, hilft eine Kur mit Johanniskrauttee (erhältlich in Reformhäusern und Apotheken). Aber: Die Wirkung zeigt sich erst nach einigen Wochen. Deshalb sollte die Kur rechtzeitig begonnen werden.

Wetterregeln im November

Sitzt im November noch das Laub, wird der Winter hart, das glaub!

Ist der November kalt und klar, wird trüb und mild der Januar.

Wenn im November die Stern' stark leuchten, lässt dies auf baldige Kälte deuten.



Sauna gegen Erkältung

Überall schnieft und hustelt es. Es ist an der Zeit, mal wieder an die geniale Gesundheitsidee der Finnen zu denken. Denn der regelmäßige Saunagang stärkt das Immunsystem und schützt gegen Erkältung und Grippe.



Die Brezelform

Die Brezel wurde nach einer Überlieferung im 7. Jahrhundert nach Christus von einem Mönch erfunden. Dieser Überlieferung zufolge stellt die Form der Brezel betende Kinderarme dar (lat. brachium = Unterarm. Damals betete man mit über der Brust gekreuzten Armen, mit den Händen auf den Schultern). Das italienische Wort für Brezel ist übrigens bracciatella und bedeutet „Ärmchen“.



Die Martinsgans

Am 11. November ist Martinstag. Die Legende des Heiligen St. Martin geht zurück auf einen ungarischen Offizier, der einem frierenden Bettler die Hälfte seines Mantels abgab. Später ließ sich St. Martin taufen und wurde Mönch. Als man ihn zum Bischof wählen wollte, floh er und versteckte sich in einem Gänsestall. Doch das Federvieh machte ein derart schreckliches Geschnatter, dass es den Flüchtling verriet. Und so wurde die Gans zum Symbol für den Martinstag und ist es bis heute geblieben.



Gedanken für den Weg

Die Fantasie tröstet die Menschen über das hinweg, was sie nicht sein können, und der Humor über das, was sie tatsächlich sind. (Albert Camus)

Vergleichen mit anderen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit. (Søren Kierkegaard)

Das meiste auf der Welt erledigt sich von selbst, wenn man genug Zeit verstreichen lässt. (Sprichwort)

Was du für den Gipfel hältst, ist nur eine Stufe. (Lucius Annaeus Seneca)

Fantasie haben heißt nicht, sich etwas auszudenken, es heißt, sich aus den Dingen etwas machen. (Thomas Mann)

Das beste Mittel, jeden Tag gut zu beginnen, ist: Beim Erwachen daran zu denken, ob man nicht wenigstens einem Menschen an diesem Tage eine Freude machen könnte. (Friedrich Nietzsche)