EUROPEAN-NEWS-AGENCY.COM

EUROPEAN NEWS AGENCY

International Press Service

Ressort: Special interest

# Omas Gesundheitstipps für September

Wien , 13.09.2025 [ENA]

Der September überrascht oft mit seinem launischen Wetter: kühle Morgen, sonnige Mittage, frische Abende. Gerade diese Übergangszeit fordert Körper und Seele heraus. Umso wichtiger ist es jetzt, sorgsam auf sich zu achten. Hier kommen Omas altbewährte Gesundheitstipps!

Der September ist ein Monat voller Gegensätze: Nach den langen, warmen Sommertagen kündigt sich nun der Herbst an. Morgens liegt oft ein kühler Dunst über Wiesen und Feldern, mittags wärmen die letzten kräftigen Sonnenstrahlen, und abends wird die Luft schon merklich frisch. Dieses Wechselspiel zwischen sommerlicher Milde und herbstlicher Kühle stellt unseren Körper auf die Probe – das Immunsystem muss sich neu einstellen, und auch unser Wohlbefinden reagiert empfindlich auf die veränderten Temperaturen. Gerade jetzt lohnt es sich, der eigenen Gesundheit besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Mit kleinen, bewährten Routinen lassen sich Abwehrkräfte stärken, Stimmung und Kreislauf stabilisieren zum Übergang in die goldene Jahreszeit.

## Erntedank für den Körper: Obst und Gemüse

Im September hängen Äpfel, Birnen und Zwetschgen reif und saftig an den Bäumen, und auf den Feldern leuchten Kürbisse in allen Größen und Farben. Diese Schätze liefern nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch wertvolle Ballaststoffe, die unsere Verdauung anregen und das Immunsystem unterstützen. Ein knackiger Apfel am Tag hält nicht umsonst sprichwörtlich den Doktor fern. Probieren Sie doch einmal eine cremige Kürbissuppe mit frischem Ingwer – sie wärmt von innen, schmeckt herrlich aromatisch und hilft, den Körper gegen erste Herbstschnupfen zu stärken. So wird Erntedank auch zur Wohltat für Ihre Gesundheit.

## Goldene Sonne ? Vitamin D tanken

Die warmen Strahlen der Septembersonne sind ein Geschenk, das wir nutzen sollten, bevor die Tage kürzer und grauer werden. Ein gemütlicher Spaziergang am Nachmittag oder eine kleine Pause auf der Parkbank helfen, den Vitamin-D-Speicher noch einmal ordentlich aufzufüllen. Dieses „Sonnenvitamin“ ist wichtig für starke Knochen, ein stabiles Immunsystem und gute Laune. Schon 15 bis 30 Minuten im Freien können Wunder wirken – besonders, wenn Gesicht und Hände etwas Sonne abbekommen. Achten Sie dabei auf die richtige Kleidung: Im Zwiebellook sind Sie gegen plötzliche Temperaturwechsel bestens gewappnet und

**Redaktioneller Programmdienst:**
**European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

**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.






können den goldenen Herbst ganz entspannt genießen.

## Teezeit für Herz und Seele

Wenn die Abende im September langsam länger und kühler werden, gibt es kaum etwas Wohltuenderes als eine dampfende Tasse Kräutertee. Schon das behagliche Ritual des Aufgießens und der aufsteigende Duft laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen. Oma schwört auf Hagebuttentee mit einem Löffel Honig: Er liefert reichlich Vitamin C, stärkt die Abwehrkräfte und wärmt von innen. Aber auch Kamille oder Fenchel sind wertvolle Begleiter – sie beruhigen Magen und Nerven, helfen beim Entspannen und fördern einen erholsamen Schlaf. Ein stiller Moment mit einer Tasse Tee schenkt nicht nur Wärme, sondern auch Gelassenheit in der herbstlichen Übergangszeit.

## Leicht, aber schützend kleiden

Der „Zwiebellook“ ist die beste Wahl, um auf Temperaturschwankungen vorbereitet zu sein. Mehrere dünne Schichten, etwa ein atmungsaktives Shirt, eine leichte Strickjacke und darüber eine winddichte Weste, halten angenehm warm und lassen sich bei Sonnenschein schnell ablegen. Auch ein Schal oder Tuch ist ein treuer Begleiter: Er schützt Hals und Nacken vor Zugluft und kann bei Bedarf leicht verstaut werden. So bleibt der Körper wohl temperiert – egal, wie wechselhaft der September sich zeigt.

## Bewegung hält jung

Sanfte Bewegung an der frischen Luft ist im September ein wahrer Jungbrunnen. Ein Spaziergang im Park, ein gemütlicher Radausflug oder ein paar Stunden Gartenarbeit bringen den Kreislauf in Schwung, fördern die Durchblutung und stärken Herz und Muskeln. Gleichzeitig tut das goldene Herbstlicht der Seele gut: Das Rascheln des Laubs, der Duft reifer Äpfel oder der Anblick bunter Wälder schenken Freude und Gelassenheit. Schon 20 bis 30 Minuten täglich reichen aus, um Körper und Geist in Balance zu halten. Wer sich regelmäßig draußen bewegt, steigert nicht nur seine Fitness, sondern tankt neue Energie für die kühleren Tage.

## Ausreichend trinken

Auch wenn es kühler wird: Trinken Sie genug Wasser oder ungesüßten Tee. Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus, und ein gut hydrierter Körper wehrt Erkältungsviren immer  besser ab.Meine Oma sagte : „Wer im September gut auf sich schaut, startet stark in den Herbst!“ Und Oma hatte immer recht. Daher : Bleiben Sie warm, genießen Sie die Ernte und lassen Sie sich vom goldenen Licht verwöhnen.

**Redaktioneller Programmdienst:**
**European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

**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.




Bericht online lesen:
https://royalrosereport.en-a.eu/special_interest/omas_gesundheitstipps_fuer_september_-92145/

Redaktion und Verantwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Vivien Rose

**Redaktioneller Programmdienst:**
**European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

**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.