

## **fit bleiben im Herbst**

### **Beitrag von „Mila“ vom 29. September 2009 20:48**

Ich achte sehr auf gesunde Ernährung und treibe regelmäßig Sport

- und trotzdem schlage ich mich seit drei Tagen mit Halsschmerzen und triefender Nase herum.

Wenn das Wetter langsam umschlägt und viele Kinder mit Husten, Schnupfen und Co den ganzen Vormittag in unserer Nähe sind, lassen sich solche kleinen Kränkeleien wohl nur mit Glück vermeiden.

- Und gegen Schlafmangel und Dunkelheit helfen auch Vitamine und Bewegung herzlich wenig...

Ich hoffe ja darauf, dass ich mich nun so langsam an den Herbst gewöhne - fällt mir nach einem wunderschönen Sommer auch nicht leicht.

Grüße von einer Tee trinkenden und Schal tragenden

Mila