

# Abhilfe gegen Winterdepression und schlechtes Wetter.

**Beitrag von „Hermine“ vom 26. Oktober 2004 18:42**

Nachdem Heike in einem anderen Thread ja schon den Kakao von Cadbury's erwähnt hat, und ich darauf hin zum HL gefahren und eben frustriert wieder gekommen bin, würde ich gern mal zusammentragen:

-Was macht Ihr, um euch den Winter bzw. den Herbst (den ich persönlich noch schlimmer finde, obwohl ich da Geburtstag habe) zu versüßen? (Müssen ja nicht unbedingt nur Süßigkeiten sein´...)

Ich persönlich hab meine Teesammlung aufgestockt, nachdem mir der Kakao ja nicht vergönnt war und werde mir auch demnächst mal wieder ein paar Klassiker zum gemütlichen Lesen auf dem Sofa besorgen....

Lg, Hermine

---

**Beitrag von „silja“ vom 26. Oktober 2004 18:50**

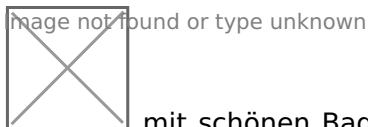
Hallo,

Ich probiere ebenfalls viele verschiedene Teesorten am späten Nachmittag auf dem Sofa mit einem guten Buch und (wichtig) vielen Kerzen aus!

Lg, Silja

---

**Beitrag von „leila“ vom 26. Oktober 2004 20:06**



Ich gönne mir öfter mal ein Bad mit schönen Badezusätzen. Danach schnell in eine kuschelige Decke und ab auf´s Sofa lesen oder fernsehen.

Vorher spaziergehen (auch bei Regen) ist noch besser, das Gefühl frische Luft getankt zu haben brauche ich auch...

LG Leila

---

### **Beitrag von „Maria Leticia“ vom 26. Oktober 2004 20:19**

Ich mache es ähnlich wie Leila und kaufe verschiedene Öle zum Eincremen nach dem Duschen (aktuelle Favoriten: Sanddorn- und Lavendelöl von Weleda) bzw. duftende Duschgels.

Ich koche Gemüse der Saison wie Kürbis, rote Rüben.

Ich zünde Bienenwachskerzen an und höre meine Wintermusik.

---

### **Beitrag von „leila“ vom 26. Oktober 2004 20:31**

Zitat

höre meine Wintermusik

Kannst du etwas gutes empfehlen?

Mein Herbsttipp ist momentan "Kings of Convenience" mit "Riot on an empty street". Netter Gitarrensound, easylistening, backgroundmusic (auch schön, wenn mal Besuch zum Essen kommt o.ä.)

Einen gemütlichen Abend wünscht

Leila

---

### **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 27. Oktober 2004 00:40**

Ich empfehle Prince (heißt der inzwischen wieder so - naja, damals hieß er so) mit seiner CD "Purple Rain" - die sehr schön für Herbst- und Winterabende (und auch Sommer und Frühling)!

---

### Beitrag von „zoque“ vom 27. Oktober 2004 09:18

Meine ultimative Herbststrategie: SAUNA! (Tasche steht schon gepackt neben mir). Dick eingepackt noch mal in der Sonne liegen, endlich warme Füße, nettes Wassergeplätscher und ein gutes Buch...herrlich!

Ich quäle mich übrigens gerade mit Jelineks Klavierspielerin ab. Ein wirklich anstrengendes Buch, da muss ich vor der Sauna wohl noch in die Buchhandlung...

---

### Beitrag von „ani1112“ vom 2. November 2004 21:41

Mir hilft heißer Milchreis mit viel Zucker und Zimt, Kirschen oder Zwetschen aus dem Glas. Dafür könnte ich manchmal sterben. Ich habe sogar einen eigens dafür gekauften Milchreisteller!!! Man wird so schön satt davon und fühlt sich wie bei Mama. Der selbstgekochte Milchreis ist natürlich der beste, aber bei Zeitmangel kann man auch mal auf den Schnellreis oder auf Grießbrei zurückgreifen!

LG von Anni!

Hatte heute übrigens meinen ersten Schultag im Ref. und wurde sofort mit einem Hanuta von einem Mädchen bestochen. Ich habs angenommen, aber Milchreis wäre mir lieber gewesen! 😊

---

### Beitrag von „dani13“ vom 2. November 2004 22:16

Zitat

Meine ultimative Herbststrategie: SAUNA! (Tasche steht schon gepackt neben mir). Dick eingepackt noch mal in der Sonne liegen, endlich warme Füße, nettes Wassergeplätscher und ein gutes Buch...herrlich!

Ich quäle mich übrigens gerade mit Jelineks Klavierspielerin ab. Ein wirklich anstrengendes Buch, da muss ich vor der Sauna wohl noch in die Buchhandlung...

oh sauna, ich liebe sauna.

komme gerade von einem entspannten tag in der saunlandschaft im si zentrum in stuttgart zurück. war echt herrlich bis auf das wetter.

und jetzt bin i müd

lg  
dani

---

### **Beitrag von „alias“ vom 2. November 2004 22:35**

Komm auf den Hund.

Wenn du gestresst nach Hause kommst und der dich freudig begrüßt und geschmust werden will, dich dann mindestens eine Viertelstunde an die frische Luft zwingt, ist alles Depressive erstmal weit weg.

---

### **Beitrag von „leila“ vom 3. November 2004 16:33**

[ani1112](#)

Wie war denn dein erster Tag?

Ich habe genau die gleichen Fächer wie du!

LG LEila

---

### **Beitrag von „ani1112“ vom 3. November 2004 17:23**

@ leila:

mein 1. tag war ganz ok. ist natürlich alles noch fremd, aber ich denke, ich habe glück mit dem kollegium und den fachleitern. fühle mich in meiner neuen heimat (altes land) noch nicht wirklich wohl, weil die wohnung noch aussieht, wie ein s...stall, aber das wird schon. wo bist du denn? wäre schön, mit dir in kontakt zu bleiben.

lg anni

---

### **Beitrag von „semira“ vom 3. November 2004 20:34**

Hallo,

hier ein paar Musiktipp nicht nur für kalte Wintertage, sondern auch allgemein gut zum entspannen, träumen, relaxen geeignet:

- Clannad
- runrig
- das REM Album "Automatic for the people"
- Enya
- Sarah McLachlan
- Loreena McKennit
- klassische Musik, vorzugsweise mit Klavier und ohne Gesang
- Element of Crime
- Altan

Bin mal gespannt, ob das überhaupt irgendjemandem von euch was sagt, ist bis auf REM und Enya alles eher unbekannt, aber seeeeeeeeeeeeeehh hörenswert!!!

Ansonsten bin ich auch ein Tee-fan, sehr lecker ist der Kamaya-Tee (Süßholz-Orange) von Meißner. Es geht doch ~~nix über nen leckeren Tee, ein gutes Buch, schöne Musik und ein~~



bequemes Sofa/Bett oder auch eine Ups, da hätte ich doch beinahe was sehr wichtiges vergessen: was leckeres zu essen!

In dem Sinne: einen schönen, gemütlichen Abend!

semira

---

### Beitrag von „Fabula“ vom 3. November 2004 21:39

@ semira

Element of crime treibt mich immer in eine tiefe Winterdepression.

Aber schrecklich melancholisch ist auch schön, nicht wahr?

Fabula

---

## Beitrag von „volare“ vom 3. November 2004 21:55

@ semira: Klar, Element of Crime und Enya gehören für mich sozusagen zum Herbst dazu. Wunderschön!

---

## Beitrag von „leila“ vom 3. November 2004 22:04

Zitat

Bin mal gespannt, ob das überhaupt irgendjemandem von euch was sagt, ist bis auf REM und Enya alles eher unbekannt, aber seeeeeeeeeeeeeehr hörenswert!!!

Ich kenne alles 😊 bis auf Altan 😞

Ein weitere Tipp ist Lambchop mit der CD "Is a woman". Auch sehr melancholisch, aber dafür

eben sehr schön! Die CD habe ich schon x-mal verschenkt, war immer ein Erfolg

---

## Beitrag von „peggy.sunshine“ vom 4. November 2004 15:04

Ich schließe mich Alias an. Ein Spaziergang bei dem trüben Wetter mit einem freudig wedelnden Hund ist einfach immer wieder schön. Zuerst will man gar nicht raus, aber wenn man dann die Hundeleine in die Hand nimmt und sieht, wie sich der kleine Freund freut, dann geht man gerne raus in den Wald. Ausserdem genieße ich den Anblick, wenn sich in der Dämmerung der Nebel über den Wiesen sammelt. Wenn ich dann wieder heim komme, fühle ich mich richtig gut. Dann setzte ich mich vor meinen Kamin, schüre Feuer an, genehmige mir ein Glas Wein und eine Zigarette und vertiefe mich in mein Buch. Ich finde einfach, dass das herrliche Momente sind. Herbstdepressionen sind mir demnach ehrlich fremd. Ich mag dieses Kuschelwetter.

Zu Fabula möchte ich noch sagen, dass ich auch der Meinung bin, dass die Musik von Element of Crime natürlich ideal für dieses Wetter ist. Aber wenn man sich dieser Musik hingibt, dann sollte man vielleicht nicht gerade Liebeskummer etc. haben. Denn dann wird man so richtig traurig. Gott sei dank ist das bei mir nicht der Fall.... Bin ja glücklich verheiratet 😄

---

## Beitrag von „semira“ vom 5. November 2004 09:29

Hallo leila,

Altan ist auch ein irische Folk-Band, die sowohl gälisch wie auch englisch singen. Geht bei den gälischen Songs so ein bisschen in die Richtung Clannad.

Mir fallen grad noch ein paar Bands ein, deren Musik in diese Richtung geht:

Capercaillie, Lunasa

Iona und Secret Garden (wunderschöne Instrumentallieder) Sheila Chandra (Folksongs mit unterschiedlichsten Elementen, teils gälisch, manchmal auch etwas indisch angehaucht)

- hach, ich liebe diese Musik!

image not found or type unknown

Lamchomp kenne ich nicht, werde dann aber mal Reinhören

Achja, in Depressionen stürzen mich EoC zum Glück nicht, aber etwas melancholisch sind viele Lieder von ihnen schon.