

Destress - einfach mal ausspannen

Destress – das heißt soviel wie: spannungsfrei machen. Einfacher ausgedrückt: Machen Sie sich locker! Wenn die Tage kürzer und damit irgendwie noch hektischer werden, braucht es manchmal kleiner Tricks, dem Alltagsstress zu entgehen.

Kalte Tage mit Ginger-Lemon Tee anwärmen

Ein Tipp für die kommenden kalten und nassen Herbsttage ist der Ginger-Lemon-Tee. Dazu braucht man einen Liter Wasser, ein Stück geschälten Ingwer – etwa einen Zentimeter lang –, den Saft einer halben Zitrone, etwas Honig zum Süßen sowie grünen und schwarzen Tee, um dem Ginger-Lemon-Tee die gewünschte Farbe zu geben.

Den Ingwer in das kochende Wasser hineinraspeln, dann bis zu zehn Minuten köcheln lassen. Fünf Minuten vor Ende den schwarzen, drei Minuten vor Ende den grünen Tee dazugeben. Alles abseihen, den Honig darin auflösen und die Zitrone dazugeben.

Der Tee wärmt den Körper richtig gut durch – wunderbar entspannend, wenn es draußen mal wieder besonders ungemütlich ist.