

Pressemeldung

Entspannt durch die Wintermonate: Tipps gegen den Winterblues



Köln, *Januar* 2016 – Die Tage werden zwar wieder länger, der Frühling ist jedoch noch immer in weiter Ferne. Kälte, Wind und Regen oder Schnee sorgen bei vielen alles andere als für gute Stimmung. Vielmehr dominiert der Winterblues; Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit machen sich breit. Doch was lässt sich dagegen tun? Das Telefonbuch hat wertvolle Tipps.

Fit durch den Winter

Wenn es draußen frisch und ungemütlich ist, fällt es oft schwer, einen Fuß vor die Tür zu setzen. Ein gemütlicher TV-Abend auf dem Sofa ist dann oft viel verlockender als die regelmäßige Joggingrunde oder das schweißtreibende Fitnessprogramm im Freien. Doch gerade im Winter ist Bewegung wichtig, um das Immunsystem zu stärken, den Körper in Schwung zu bringen und bei guter Laune zu bleiben. Und bekanntlich gibt es kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung. Also: Kleiden Sie sich mit festem Schuhwerk und warmer Kleidung ein, und ab nach draußen an die frische Luft! Beim Sporthändler um die Ecke werden Sie fündig.

Essen Sie sich gesund und munter

Auch mit der richtigen Ernährung können Sie dem Winterblues effektiv entgegenwirken. Frisches Obst und Gemüse mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen können wahre Wunder bewirken. Insbesondere Bananen, Kiwis oder Tomaten sind echte Stimmungsmacher. Darüber hinaus schenken Sie der körpereigenen Abwehr die Extraportion Energie, die insbesondere zur kühlen

Jahreszeit stark gefordert ist. Viele Gemüsesorten wie Kohl, Rote Beete und Steckrüben werden außerdem im Winter geerntet und können ganz frisch verzehrt werden.

Wellness – Abtauchen und Entspannen

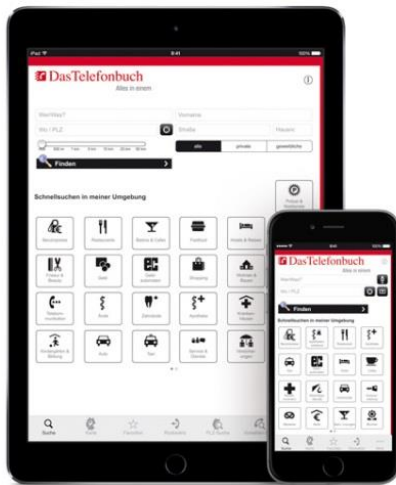
Und wenn das alles nichts hilft: Gönnen Sie sich eine Auszeit. Was gibt es Schöneres, als bei grauen Wintertagen in einer Wellnessoase abzutauchen? Baden, saunieren und relaxen – kaum etwas bietet mehr Abstand von den grauen Wintermonaten wie der Aufenthalt in einem Wellnesstempel. Viele Hotels haben ihr Angebot außerdem längst um Yoga- oder Pilates-Kurse, Meditation, Qigong und Tai-Chi erweitert. Hier kann der Körper mit Geist und Seele durch bewusste Bewegungen, Atemübungen und Meditation in Einklang gebracht werden.

Und nicht nur innerhalb der Wellnessoase haben die Spa-Hotels viel zu bieten. Auch ihre Umgebung lädt oft zu entspannenden Ausflügen ein. Sei es am Meer, im Flachland oder in den Bergen – der Spa-Urlaub lässt sich um tolle Unternehmungen in der Natur ergänzen. Wattwandern an der Nordsee oder Wandern im Harz sind nur zwei Beispiele, wo sich in Deutschland wunderbar wellnessen und gleichzeitig die Natur genießen lässt.

Mit Das Telefonbuch gut informiert

Egal, wohin es Sie auch verschlägt: Ein zuverlässiger Begleiter auf jeder Tour ist die richtige App mit nützlichen Informationen und wichtigen Adressen in der Umgebung. Sie möchten beispielsweise außer Haus in einem Lokal speisen? Mit der App von Das Telefonbuch finden Sie schnell und zuverlässig das nächste Restaurant in Ihrer Nähe. Mit der Buchungsfunktion können Sie in teilnehmenden Restaurants außerdem direkt einen Tisch reservieren – auch außerhalb der Öffnungszeiten. Schnellsuche-Buttons, die zum nächstgelegenen Geldautomaten oder zur nächsten Apotheke führen, sind weitere nützliche Funktionen. Neben sämtlichen Kontaktdetails gibt die App Auskunft über die Öffnungszeiten und den genauen Standort im Zuge der Kartenansicht. App-Nutzer können sich darüber direkt zum Ziel navigieren lassen – eine Option, die insbesondere in einer fremden Umgebung hilfreich ist.

Über Das Telefonbuch



Das Telefonbuch wird gemeinschaftlich von 38 Verlagen und der DeTeMedien GmbH herausgegeben. Das Medium ermöglicht zu jeder Zeit und von jedem Ort aus Zugriff auf über 30 Millionen verbindliche Adresdaten: Online oder mobil über dastelefonbuch.de, per App für iPhone, iPad und Apple Watch, Android-Handys, Windows Phone und Windows 8 oder fast schon klassisch als Sprachauskunft, gedruckte Ausgabe oder DVD-ROM. Darüber hinaus bietet das bekannte Adressverzeichnis viele weitere Funktionen zum Finden, Nutzen und Weiterverarbeiten von Adressen. Dazu zählen beispielsweise in den Apps die Benzinpreissuche oder die Film- und Kinosuche, die das aktuelle Kinoprogramm in unmittelbarer Nähe anzeigt.

Pressekontakt



Das Telefonbuch Servicegesellschaft mbH
Silke Greifsmühlen (PR Managerin)
Rolshover Straße 45 | 51105 Köln

Telefon +49 (0) 221 31 06 70-160

Telefax +49 (0) 221 31 06 70-110

E-Mail: presse@dastelefonbuch-marketing.de

www.dastelefonbuch-marketing.de

[Facebook](#) | [Twitter](#) | [Google+](#)

[Newsroom](#)