

5 Tipps, um den Sommer mit in den Winter zu nehmen

Wer kennt es nicht? Eben lagst du noch mit deinen Freunden im Park oder an der Elbe, hast die Sonne genossen und dir nichts mehr als eine Abkühlung gewünscht. Und dann? Plötzlich musst du morgens wieder die dicke Daunenjacke auspacken, Tee trinken und dir mit Wärmflaschen dein Bett aufwärmen. Das Gejammer ist dann oft groß. Das Wetter können wir leider nicht beeinflussen. Allerdings zeigen wir dir heute fünf Tricks, mit denen du die Sommergefühle mit in die kalte Jahreszeit nimmst und der Kälte den Kampf ansagen kannst.

1. Mach dir warme Gedanken

Wenn es im Winter kalt ist, denk öfters mal an den letzten Urlaub, an die Stunden im Park und das letzte Grillen im Garten.

Das funktioniert wirklich. Wissenschaftler von der University of Southampton haben in einer Studie herausgefunden, dass „warme Gedanken“ das individuelle Temperatiergefühl beeinflussen können. Die Hälfte der Studienteilnehmer wurden dabei gebeten sich an schöne Dinge in der Vergangenheit zu erinnern. Anschließend wurden Sie nach der Temperatur befragt. Teilnehmer, welche sich „warme Gedanken“ machten, hatten die Temperatur im Testraum deutlich wärmer eingeschätzt als die anderen Probanden.

2. Hol dir das Meer zu dir nach Hause

Dreh die Heizung auf und lass dir eine Badewanne ein. Ein ganz heißer Tipp ist ein Bad mit Meersalz, das entspannt und bringt dich gedanklich näher an den Sommerurlaub als du vielleicht vermuten würdest.

Ein heißes Bad ist auch bei unseren nahen Verwandten im Tierreich eine beliebte Möglichkeit sich in der kalten Jahreszeit aufzuwärmen. Fraglich ist nur, ob diese dabei auch an den letzten Mallorca-Urlaub denken.



3. Ein Sprung ins kalte Wasser

Ein Sprung ins kalte Wasser hört sich zunächst kaum nach Sommergefühlen an. Allerdings stärkt ein Bad oder eine kalte Dusche unser Immunsystem und lässt die Umgebungstemperatur wärmer erscheinen. Ganz nach dem Motto „mach dich frei“ gehen die Iren mit kalten Temperaturen um. Eine beliebte Weihnachtstradition in Irland ist der sogenannte „Christmas Swim“, dabei treffen sich hartgesottene Iren am ersten Weihnachtstag an den Küsten Ihres Landes und nehmen ein ausgiebiges Bad im eiskalten Meerwasser. Also: ab in den nächsten Irish Pub und vielleicht findet Ihr sogar einen Ir(r)en, der mit euch in Elbe oder Alster baden will.

4. Zieh dich warm an

Deine Winterklamotten liegen wahrscheinlich den gesamten Sommer bereit und nehmen Platz weg. Nun können Sie endlich wieder genutzt werden. Der berühmte Zwiebellook in Kombination mit einer dicken Daunenjacke blockt Kälte zuverlässig ab.

5. Nehmt den Winter wie er ist und konzentriert euch auf die schönen Seiten der Kalten Jahreszeit

JA, auch der Winter hat schöne Seiten. Insbesondere Wintersport erfreut sich großer Beliebtheit. Schlittschuhlaufen auf den Kanälen der Alster, Schlitten fahren oder ein Waldspaziergang bringen

den Kreislauf in Fahrt, stärken das Immunsystem und halten fit. Ganz nebenbei sorgt man noch für die richtige Figur für den nächsten Strandurlaub.

Ein weiterer heißer Tipp sind Grillabende im Winter, das funktioniert genauso wie im Sommer, nur mit ein wenig mehr Kleidung am Körper;)



Auch wenn es eine Vielzahl an Möglichkeiten gibt, den Sommer in unsere Köpfe zurück zu holen, bleiben die Einsatzzeiten von Surfbrett, Badehose und Co in der kalten Jahreszeit begrenzt. Damit diese keinen Platz verschwenden und Platz für den Einzug von Daunenjacke, Skiern, Schlittschuhen und Co schaffen, können all diese Dinge bei STORITY eingelagert werden. Sobald es wärmer wird, einfach per App die Rücklieferung anordnen und innerhalb von 24 Stunden kannst du wieder mit deinem Lieblingsbikini im Freibad liegen.