WOHLFÜHL-CHALLENGE

November 2026 — Licht, Wärme & Ruhe für die dunkle Jahreszeit

30 Tage, 30 kleine Impulse für **Ernährung (E)**, **Bewegung (B)** und **Ruhe (R)** – jeden Tag nur 5 bis 10 Minuten. Einfach abhaken, dranbleiben und dir selbst durch den grauen November helfen: mit Tageslicht, wärmendem Essen und bewusster Erholung. Am Sonntag schaust du auf deine Woche zurück.

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						01 R *Start: Dein Ziel für den November aufschreiben*
02 ☐ B 10 Min Morgenlicht tanken, draußen	**03** ☐ E Vitamin D auf den Teller: Fisch, Ei oder Pilze	**04** ☐ R 5 Min Pause am Fenster im Tageslicht	**05** ☐ B Mobility am Fenster, 10 Min	**06** ☐ E Bunter Teller: 3 Farben Gemüse	**07** ☐ B Spaziergang bei Tageslicht, 30 Min	**08** *Wochenrückblick: Wie viel Licht hattest du?*
09 ☐ E Ingwer-Zitronen-Tee kochen	**10** ☐ B Zügig gehen, bis dir warm wird, 10 Min	**11** ☐ E Wärmende Suppe: Kürbis, Linsen oder Gemüse	**12** ☐ R Wärmflasche oder Fußbad, 10 Min	**13** ☐ E Fermentiertes: Sauerkraut, Joghurt oder Kefir	**14** ☐ B Yoga-Flow für Rücken & Schultern	**15** *Wochenrückblick: Was hat dich gewärmt?*
16 ☐ R Handy 1 Std vor dem Schlafen weglegen	**17** ☐ E Kein Koffein nach 14 Uhr	**18** ☐ R Abendroutine: Licht dimmen, Tee, Buch	**19** ☐ B Sanft dehnen vor dem Schlafen, 10 Min	**20** ☐ R Bauchatmung: 4 Sek ein, 6 Sek aus, 5 Min	**21** ☐ E Leichtes Abendessen, 3 Std vor dem Schlafen	**22** *Wochenrückblick: Wie hast du geschlafen?*
23 ☐ R 3 Dinge notieren, für die du dankbar bist	**24** ☐ B Spaziergang in der Dämmerung, ohne Handy	**25** ☐ E Zimtapfel aus dem Ofen als Dessert	**26** ☐ R Jemandem Danke sagen: Nachricht oder Anruf	**27** ☐ B Statt Black Friday: 10 Min Tanzen in der Küche	**28** ☐ E Suppe vorkochen und portionsweise einfrieren	**29** *1. Advent: Kerze anzünden, Wochenrückblick*
30 *Monatsrückblick: Was nimmst du mit?*						

SO FUNKTIONIERT'S

- **Jeden Tag ein Impuls** in 5–10 Minuten, Kästchen abhaken.
- **E** = Ernährung, **B** = Bewegung, **R** = Ruhe.
- **Sonntag:** Wochenrückblick (beige hinterlegt) – kurz notieren, was gut getan hat.

Tag verpasst? Einfach am nächsten weitermachen, nichts muss aufgeholt werden.

WAS DICH ERWARTET

Woche 1 (2.–8.): Licht tanken – Tageslicht, Vitamin-D-Quellen, Bewegung am Fenster.
Woche 2 (9.–15.): Von innen wärmen – Tee, Suppen, Fermentiertes.
Woche 3 (16.–22.): Ruhe & Schlaf – Abendroutine, Atmung, leichtes Abendessen.
Woche 4 (23.–29.): Dankbarkeit & Ankommen im Advent.

WARUM GERADE IM NOVEMBER?

Die Tage sind kurz, es ist dunkel und kalt. Viele merken: weniger Energie, mehr Müdigkeit, mehr Heißhunger.
Im Herbst und Winter bildet die Haut hierzulande kaum noch Vitamin D – Tageslicht, Bewegung und Wärme von innen werden wichtiger.

Hält ein Stimmungstief länger an, sprich bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

MEIN TIPP

Häng die Challenge sichtbar auf, z. B. am Kühlschrank oder am Schreibtisch, und koppel den Impuls an eine feste Zeit.

Mehr dazu in meinen kostenlosen Basiskursen auf der Mitgliederwebsite.

SARINA · KRÖGER · ERNÄHRUNGSBERATUNG
www.sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de · info@sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de