

Spät-Summer in the City

Endlich ist es soweit! Das Büffeln für Klausuren und das Schreiben an Hausarbeiten für dieses Semester hat ein Ende und du kannst dich wieder anderen Dingen widmen. Mach dir keine Sorgen, wenn es mit dem Urlaub diesen Sommer anders aussehen mag wie in den Jahren zuvor. Du hast jetzt mehr Zeit und kannst dir den wohlverdienten Urlaub nach Hause holen.

Sich zu Hause wie im Urlaub fühlen? – mit der richtigen Wohlfühlatmosphäre geht das tatsächlich und sogar deine Gesundheit profitiert davon. Wenn du dich wohl fühlst, trägt das zu deiner inneren Harmonie bei, du bist zufriedener, ausgeglichener und die Ausschüttung von Glückshormonen ist garantiert. Dieser Newsletter gibt dir Ideen, wie du dir deine Wohlfühlatmosphäre nachhause holst. Wir haben Anfang September. Spätsommer aber immer noch viel Sonne und warmes Wetter, das die Menschen an die frische Luft zieht. Hast du einen Balkon oder Garten? Dann wäre jetzt die Gelegenheit, ihn neu zu gestalten. Wir zeigen dir, welche Möglichkeiten dir dabei offen stehen und leicht umzusetzen sind.



Du hast weder Garten noch Balkon und willst dennoch gesunde Gartenarbeit betreiben, die glücklich macht? Die TK informiert zum Thema Urban Gardening. Wie wäre es bspw. ein Beet für eine Saison zu mieten oder mit Nachbarschafts- und Gemeinschaftsgärten? Oder du wirst zum Guerllia-Gärtner. Neugierig? Dann schau [hier](#) nach.

Grow your own Veggie-Bowl

Oder willst du lieber selbst pflanzen und ernten? Die diesjährige Saison ist fast um aber wir geben dir gerne Tipps für das kommende Jahr, damit du für die nächste Saison gut vorbereitet bist und wenn es soweit ist: Lockere die Erde in deinem Beet und

Falls du weder Balkon noch Garten hast, haben wir dir natürlich trotzdem tolle Tipps, die für dich nützlich sein können. Also los!



Photo by niklas_hamann on Unsplash

Mach's Dir nett auf Balkonien

Fangen wir doch mit der Umgestaltung eines kleinen Balkons an. Wenn er bspw. an eine Mauer oder Holzwand grenzt, wirkt er größer, wenn du diese Wand in einem hellen Farbton streichst z.B. hellgelb oder klassisch weiß. Als platzsparend und praktisch erweisen sich z.B. Klappmöbel, die man am

reichere sie für eine bessere Nährstoffversorgung mit Hornspänen oder Kompost an. Gemüsesorten wie Radieschen oder Salat sind besonders für Anfänger geeignet. Sie sind relativ anspruchslos und wachsen schnell. Achte jedoch auf genügend Abstand zwischen den einzelnen Setzlingen! Auch Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum sind perfekt, wenn du noch nicht so viel Erfahrung hast. Und falls in deinem Beet kein Platz mehr ist, kannst du aus der letzten Holzpalette noch ein hippestes Kräuterregal basteln. Eine coole Videoanleitung dafür findest du [hier](#). Ihr wollt das Kräuterregal und das Beet verbinden? Dann [los](#). Sobald du etwas angepflanzt hast, ist die Pflege deiner Pflänzchen dann umso wichtiger. Viele, hilfreiche Tipps findest du dazu auf dieser [Seite](#). Wenn du vielleicht doch ein etwas größeres Projekt anpacken möchtest, haben wir weitere tolle Ideen für dich. Vom Anlegen eines Bauerngartens über das Bauen eines Sitzplatzes mit und ohne Sichtschutz bis hin zu einer Gartengestaltung mit Trockenmauern ist [hier](#) alles dabei.

besten an der Wand befestigt und je nach Bedarf einfach ausklappen kann. Für Befestigungsmöglichkeiten werdet ihr in Baumärkten fündig. Wenn du eher gerne für dich chillst, könnte eine Hängematte was Tolles sein. Achte auch in diesem Fall auf eine sichere Befestigung. Mit Pflanzampeln und einer Lichterkette wirkt kann das Ganze total gemütlich wirken. Unterschätze auch nie dein Geländer deines Balkons. Dort kannst du Blumenkästen platzieren, die nochmal einen kleinen Farblecks zaubern. Vielleicht findest du im Internet oder in einem Laden sogar Holzkisten, die nicht mehr benötigt und verschenkt werden. Sie können abgeschliffen und mit einem Klarlack überzogen werden. Schleifpapier und Lack gibt es ebenfalls wieder im Baumarkt. Die Holzkiste eignet sich als Beistelltischchen besonders gut, in dessen Innenraum ein schönes Pflänzchen, eine Flasche mit einer Lichterkette oder auch dein Getränkevorrat hineingestellt werden kann. Fertig ist deine neue Chillounge. Entspanne und genieße. Besitzt du statt eines Balkons einen Garten? Auch hier gibt es viele tolle Möglichkeiten, ihn so zu gestalten, dass du dich darin wohlfühlst und er zur Förderung deiner Gesundheit beiträgt. Wenn du Platz hast, wäre es eine Überlegung wert, eigene Sitzmöbel zu bauen, auf denen du abends locker und gemütlich mit Freunden chillen kannst. Wie wäre es mit Möbeln aus Holzpaletten. Sie sind momentan total im Trend und du hast etwas Individuelles im Garten, auf das du stolz sein kannst. Im Internet werden immer



Photo by Markus Spiske on Unsplash

Nice to Know

Dein Stück Natur für die Ohren gibt es auch als [Podcast](#). Mit noch mehr Tipps und Anregungen, wie du deinen Alltag grüner gestalten kannst, ein echtes Must-Hear!

Quellen:

<https://www.mein-schoener-garten.de/balkon-gestalten#kleiner-balkon>

wieder welche verschenkt. Tolle Anleitungen
für unterschiedliche Möbel gibt es [hier](#).

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"