

Draußen grau? Wir machen's bunt!

YENZ 2025
September

Dein etwas anderer Herbst

Draußen wird es kälter, nass und dunkler – aber auch gemütlicher, kreativer und nachdenklicher. Der Herbst ist eine Jahreszeit der Gegensätze. Draußen verfärben sich die Blätter, während drinnen die Kerzen brennen und Teetassen dampfen. Und während sich viele in Decken einwickeln und Serien schauen, steckt gerade jetzt in dieser Zeit viel Potenzial für Neues: Rausgehen, kreativ werden, nachhaltiger leben und deiner Fantasie freien Lauf lassen. Yenz-Autorin Paula Glinder zeigt dir, wie das gelingt.

Saisonal essen statt global shoppen

Im Supermarkt gibt es fast alles – immer. Erdbeeren im Dezember und Orangen im August. Aber woher kommt das eigentlich? Und muss es wirklich immer so exotisch sein? Genau hier kommt saisonales Essen ins Spiel, denn das ist nicht nur besser für die Umwelt, sondern auch oft frischer, gesünder, und – ganz ehrlich – einfach leckerer.

Aber was bedeutet saisonal eigentlich? Saisonal bedeutet, dass du das isst, was jetzt gerade in deiner Region wächst beziehungsweise reif ist. Das Obst oder Gemüse wird also reif geerntet statt unreif importiert, hat in der Regel keine langen Flug- oder Transportwege hinter sich und benötigt in der Regel weniger Energie beim Anbau und weniger Verpackung, denn es ist oftmals lose auf Märkten erhältlich.

Gerade im Herbst, wenn die Erntezeit auf Hochtouren läuft, ist es besonders einfach, saisonal und auch regional zu essen. Auf dem Speiseplan steht jetzt Gemüse wie Kürbisse, Rote Beete, Kartoffeln, Karotten und Lauch. Bei Obst sind es Äpfel, Birnen, Quitten, Trauben und Pflaumen. Und on top dazu kommen noch Walnüsse und Pilze. Wenn du diese Woche einkaufen gehst, dann halte doch mal ganz gezielt Ausschau nach diesen saisonalen Lebensmitteln.

- Vorschläge für saisonale Gerichte: Eine cremige Kürbissuppe, ein Apfelkuchen mit frischen Äpfeln oder für etwas Mutigere ein Smoothie mit Roter Beete.
- Extra-Tipp: Besuche mal einen Wochenmarkt oder Hofladen in deiner Nähe: So lernst du nicht nur Neues kennen, sondern unterstützt auch lokale Betriebe.

Neue Saison = neue Klamotten?

Mit jedem Saisonwechsel bringt Fast Fashion eine neue Welle an Klamotten. Marken liefern alle paar Wochen neue Styles. Doch brauchst du das wirklich? Oder wird es Zeit für ein Second-Hand Projekt? Es gibt viele Möglichkeiten um neue Styles zu bekommen ohne dafür direkt zehn neue Sachen im nächstbesten Klamottenladen zu kaufen.

Hier sind drei Möglichkeiten, wie du diesen Herbst auch mal auf andere Weise ein Statement setzen kannst. Aus alt mach neu – Upcycling ist mehr als nur ein TikTok-Trend und es ist deine Chance, diese Reels ins Real life zu übertragen. Statt Klamotten wegzuwerfen, verwandelst du sie in etwas Neues, Einzigartiges und Individuelles. Aus einem alten Pulli wird eine Handyhülle oder ein Wärmeflaschenüberzug, aus einer kaputten Hose wird ein Herbstbeutel oder ein Scrunchie und aus deiner zu kurzen Jeans wird ein herbstlicher Rock. Du brauchst nicht viel, nur ein bisschen Mut, eine Schere und ein Faden – Tutorials gibt es dafür auf YouTube und Insta.

Das ist doch etwas zu kreativ für dich? Dann ist hier ein anderer Vorschlag: Organisiere einen Tauschtreff mit deinen Freundinnen. Jeder bringt fünf alte Looks aus dem vergangenen Herbst mit. Ihr tauscht sie untereinander und am Ende geht jeder mit fünf neuen Teilen nach Hause. Auch in Secondhand-Märkten oder Flohmärkten findest du oftmals coole Sachen, die wieder in Mode kommen. Setz dir selbst eine Challenge: Kannst du Fast-Fashion mit „Altem“ übertreffen?

Basteln statt Wegwerfen – Kreativ durch den Herbst

Statt Deko zu kaufen, kannst du selbst kreativ werden. Es gibt unzählige Möglichkeiten, schöne Herbst-Deko selbst zu machen und es macht gleichzeitig noch super viel Spaß. Gerade jetzt findest du viel Material direkt in der Natur: Ein Spaziergang im Park oder im Wald reichen oft, um die besten Bastelmaterialien zu finden: Bunte Blätter (gepresst oder frisch), Äste, Kastanien, Eichen und Buchecken, kleine Äste, Moos und Rinde. Alte Gläser, Stoffreste und Kartons lassen sich dann mit Sicherheit im Haushalt noch finden. Daraus kannst du super viel machen.

Ein Klassiker – nicht nur für Kinder – sind definitiv die Kastanientiere: Du bohrst vorsichtig kleine Löcher in die Kastanien, verbindest sie mit Zahnstochern und klebst oder malst noch Augen auf. Sehr gemütlich sind im Herbst auch DIY-Windlichter. Hierfür brauchst du ein leeres Marmeladenglas, klebst darauf gepresste Blätter oder zugeschnittenes Transparentpapier und verzierst den oberen Rand mit Wolle oder Stoffresten, packst ein kleines Licht hinein und schon hast du ein stimmungsvolles selbstgebasteltes Herbstlicht.

Eine schöne Idee ist auch ein herbstlicher Kranz für die Eingangs- oder Zimmertür. Das ist super einfach und sieht mega aus. Du nimmst ein paar leere Äste, wickelst diese umeinander zu einem runden Kreis zusammen. Anschließend kannst du auf der unteren Seite noch kleine Sträußchen an Hagebutten, Farn, kleinen getrockneten Blüten oder Ähnlichem herumwickeln. Ein dünner Draht hält alles zusammen.

Regenjacke statt Fernseher

Bewegung ist wichtig, bringt Energie, und schenkt dir einen wacheren und klareren Kopf. Außerdem ist der Herbst eine besondere Jahreszeit und riecht: Nasses Laub, frische Erde, Holzrauch. Auch Geräusche wie das Rauschen der Blätter oder das Plätschern der Regentropfen. Eigentlich ist es doch magisch, diese Jahreszeit erleben zu dürfen. Mache einen Spaziergang und nehme diese Geräusche und Gerüche einmal bewusst wahr. Begib dich auf Herbst-Foto-Safari und suche die buntesten Blätter und die schönsten Regentropfen-Motive. Oder du verbindest einen Herbstspaziergang mit einem Hörbuch oder einem Podcast.

Der Herbst ist nicht nur eine Jahreszeit – er ist eine Stimmung. Und die findest du nicht vor dem Fernseher, sondern zwischen Pfützen und Blättern, zwischen Wind und Nebel, zwischen deinen Händen und in deinen Ohren! Nimm dir diese Woche vor, jeden Tag eine halbe Stunde Digital Detox und einen kleinen Herbstspaziergang in der Natur zu machen! Du wirst es nicht bereuen!

Check-Liste für den Herbst – wie viel kannst du am Ende abhaken?

- eine heiße Schokolade mit Sahne oder Zimt getrunken
- ein ganzes Buch an einem Wochenende gelesen
- ein Selfie im Nebel gemacht
- in eine Wasserpfütze gesprungen
- Naturmaterialien gesammelt und daraus etwas Cooles gebastelt
- bewusst ein saisonales Gericht gekocht oder gebacken
- Kleidung getauscht oder Secondhand gekauft
- eine Postkarte oder einen Brief mit Hand geschrieben
- Upcycling
- einen Spaziergang ohne Handy gemacht
- dem Regen zugehört – und nichts getan
- einfach mal rausgegangen – ohne Ziel, einfach los

