

# Kundenbrief

Marburger Ring 46, 35274 Großseelheim, 06422/8976-0, [info@bosshammersch-hof.de](mailto:info@bosshammersch-hof.de)

**Liebe Leut‘,**

sicher habt ihr auch schon gemerkt, dass der Herbst unaufhaltsam Einzug hält. Die Tage werden kürzer und am Morgen machen sich, neben gelegentlichen Nebelschwaden, auch kühlere Temperaturen bemerkbar. Nach den letzten traumhaft schönen und sonnigen Spätsommertagen drückt bei so manchem die Herbststimmung aufs Gemüt.

Das schwindende Tageslicht verändert den Haushalt der Botenstoffe Serotonin und Melatonin in unserem Gehirn und bei vielen Menschen wirkt sich das direkt auf die Stimmung aus, denn je weniger Tageslicht wir abbekommen, desto mehr Melatonin wird von unserem Körper ausgeschüttet, was zu Müdigkeit, Trägheit und ganz allgemein zu mieser Stimmung führt. Am liebsten würden wir uns an besonders trüben Tagen einfach auf dem heimischen Sofa einigeln und Trübsal blasen. Genau das ist aber beim Herbst- und Winterblues die falsche Strategie. Bewegung an der frischen Luft und somit die Aufnahme des zugegebenermaßen oft spärlichen Sonnenlichts bringen uns in Schwung und sorgen für bessere Laune. Ein Spaziergang durch herrlich bunte Wälder und durch Landschaften, die unvergleichlich nach Laub, frischem Wind und reifen Äpfel riechen regen die Produktion des Glückshormons Serotonin an und sorgen somit dafür, das wir uns körperlich und geistig leistungsfähig und zufrieden fühlen.

Zu den üblichen melancholischen Herbstgedanken gesellen sich in diesem Jahr bei vielen Menschen aber auch Sorgen wegen der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Risiken und Veränderungen im Alltag. Auch hier auf dem Boßhammersch Hof sind die Beschränkungen, die die Pandemie mit sich bringt ständig spürbar. Ständiges Abstandthalten, Hände waschen und desinfizieren sowie die Tatsache, dass wir nicht mehr wie früher einfach mal in andere Abteilungen gehen können um mit den dortigen Kollegen ein Schwätzchen zu halten, schlagen uns aufs Gemüt. Wir versuchen aber dennoch an jedem Tag aufs Neue das Beste aus der Situation zu machen und nicht den Mut zu verlieren. Wir denken dabei natürlich immer an Euch und daran, dass wir Euch auf sicherem Wege mit leckeren Bio-Lebensmitteln versorgen möchten. Besonders aufbauend ist für uns dabei das Lob, das ihr uns immer wieder aussprecht, danke dafür!

Natürlich sehnen viele von Euch die dunkle Jahreszeit nicht gerade herbei, aber man kann dem oft als schmuddelig verschmähten Herbst selbst an seinen trübsten und regnerischsten Tagen Positives abgewinnen.

Das bereits erwähnte Sofa, Kerzenlicht, leckerer Tee und Schokolade hellen unsere Stimmung auch an tristen und trüben Tagen zuverlässig auf. In unserem Sortiment findet Ihr viele schmackhafte Tees und Süßwaren. Ganz neu in unserem Angebot haben wir Schokoladen von „Zotter“, die kleinen Tafeln kommen in einer äußerst edlen Aufmachung daher und halten auch geschmacklich, was ihr Äußerstes verspricht. Für diejenigen unter Euch, die sich schon jetzt auf die Adventszeit freuen möchten, haben wir eine köstliche Zartbitterschokolade mit Lebkuchen von Rapunzel im Sortiment, bei deren Genuss es Euch so richtig warm ums Herz werden wird. Unser Weihnachtssortiment ist natürlich auch Bereits in Vorbereitung und wir sind uns sicher, dass wir auch in diesem Jahr wieder ganz wunderbare Leckerbissen für die Adventszeit für Euch zusammenstellen werden. Vorab sei schon mal verraten, dass wir Euch neue Adventskalender präsentieren werden, die Euch die Wartezeit auf den Heiligen Abend ganz sicher versüßen werden.

Bis dahin genießen wir den Herbst und schauen optimistisch in die Zukunft. Bereits der 1855 verstorbene dänische Philosoph Søren Kierkegaard hat den Herbst mit seiner ganz besonderen Stimmung zu schätzen gewusst: „Ich ziehe ... den Herbst dem Frühjahr vor, weil das Auge im Herbst den Himmel, im Frühjahr aber die Erde sucht.“ Also in diesem Sinne: Kopf hoch Kerze an und Schokolade auf den Tisch und immer schön optimistisch bleiben.

Eure Kistler vom Boßhammersch Hof