23. September 2021

Achtet auf euren Körper

Meine Kinder, gerade jetzt, wo der Sommer vorbei ist und das Wetter auch hin und wieder Kapriolen schlägt, solltet ihr euch entsprechend kleiden. Gerade der kalte und zum Teil sehr frische Wind, kann die Energie des Körpers herabsetzen. Einige von euch lieben es dann etwas Warmes zu trinken und einige mögen dann eiskalte Getränke oder Eis, damit der Körper von sich aus arbeiten muss, um wieder aufgewärmt zu werden. Da jeder Mensch anders auf Temperaturschwankungen reagieren kann, ist auch hier die persönliche Erfahrung gefragt. Nur kalte Füße solltet ihr möglichst auf Dauer vermeiden, da dann der Körper in eine Situation kommt, wo er ständig damit zu tun hat, die Temperatur in den Füßen wieder zu erhöhen und andere wichtige Dinge dann manchmal hintenanstehen. Ihr seht, wer seinen Körper kennt und genau auf ihn eingeht, hat es oft einfacher, als die Menschen, die einfach nur in den Tag hineinleben und sich dann wundern, wenn ihr Körper Reaktionen zeigt, mit denen sie nicht gerechnet haben, da sie alle Vorwarnungen ignoriert hatten. Amen.