16. Juni 2019

Wenn euch die Wärme nicht richtig schlafen lässt

Meiner Kinder, die höheren Temperaturen und manchmal auch mangelnde Sauerstoffzufuhr sind oftmals die Gründe, warum ihr schlechter schlaft. Ihr wälzt euch oftmals hin und her und deckt euch auf und wieder zu usw. Der Körper kann dann nicht richtig zur Ruhe kommen. Einige von euch haben ihren Schlafplatz deshalb in den kühleren Keller verlegt und kommen damit gut klar. Schwierig ist es, wenn der Schlafplatz direkt unter dem Dach ist und beim abendlichen oder auch nächtlichen Lüften dann schnell Steckmücken und ähnlich gelagerte Tiere euch zu schaffen machen. Wer die Möglichkeit hat, sollte sich dann ruhig auch tagsüber etwas hinlegen. Der Körper holt sich seinen Schlaf, wenn ihr es denn zulasst. Amen.