**28. August 2019**

**Bei der Spätsommer Wärme**

Meine Kinder, es kommen immer wieder Fragen, ob denn der Spätsommer, der bei euch jetzt eingeläutet ist, auch wichtig für die Gesundheit wäre und wie es mit dem Trinkverhalten dort aussieht. Nun, zunächst einmal ist es unwichtig, ob es Hochsommer oder Spätsommer offiziell genannt wird, denn wenn Temperaturen jenseits der 30° draußen vorherrschen, solltet ihr immer aufpassen. Mein Schreibkanal hier, hatte gestern wieder sehr schwere körperliche Arbeit zu bewerkstelligen, bei Temperaturen jenseits der 30° Marke und Ich habe ihm zweimal gesagt, dass er reichlich von seinem gesegneten Wasser, mit einem guten Schuss Apfelessig trinken sollte, damit er auch die ausgeschwitzte Menge Schweiß wieder als Flüssigkeit durch das Wasser trinken hereinbekommt. Da er ja, wie ihr wisst, die Hitze liebt, haben ihm die Temperaturen auch nichts ausgemacht, aber sehr schwere Steine ausgraben, bringen auch ihn zum Schwitzen. Warum Ich euch gerade dieses Beispiel nenne, liegt daran, dass ihr immer auch verhalten an körperliche Arbeiten herangehen solltet, wenn es draußen sehr heiß ist. Regelmäßige Wasser-Trinkpausen sind wesentlich wichtiger als Essenspausen, Meine Kinder. Es gibt Getränke, die ihr leicht selber herstellen könnt, wie z.B. gesegnetes Wasser mit etwa 2 Esslöffeln voll biologischem Apfelessig. Das löscht den Durst, tut dem Körper gut und hilft mit, den internen Haushalt des Körpers wieder auf Vordermann zu bringen. Idealerweise auch mit gesegnetem Apfelessig und wer mag, auch einer Prise Ingwer. Zur Gesundheit kann Ich euch auch empfehlen, euren Kopf Richtung Sonne zu halten, um ihn für mehrere Minuten mit Energie zu versorgen. Wer erkältet ist, kann sich durch gezieltes Drehen des Kopfes in Richtung Sonne, alles was da blockiert ist, sozusagen "freiputzen" oder eine große Hilfe geben, bei der Genesung. Im Winter kann anstelle der Sonne auch eine Rotlichtlampe genommen werden und dann kann die Visualisierungskraft in euch sich eine geistige Sonne vorstellen, die alles in und an euch nach und nach reinigt, Meine Kinder. Amen.