5. September 2019

Körperliche Anstrengungen

Meine Kinder, wenn ihr euch plötzlich körperlich sehr anstrengen müsst über einen längeren Zeitraum, wie z.B. mehrere Stunden, solltet ihr immer genügend Wasser trinken, Mich um Schutz und Hilfe bitten und dann auch immer wieder Pausen einlegen. Gerade dann, wenn ihr es nicht gewohnt seid, schwere Arbeiten zu bewältigen, fühlt ihr euch oft hinterher, als währet ihr "euer eigener Großvater". Der Muskelkater kommt auch sehr oft dann gleich ins Spiel, es sei denn, ihr nehmt anschließend eine Dusche oder ein Bad, damit die Knochen und der ganze Körper entspannen können. Auch intensiver Schlaf in der Nacht ist wichtig, für die Regeneration von Körper, Geist und Seele. Es kommt oft vor, dass man am nächsten Tag wieder fit ist, wenn man ausreichend getrunken und tief geschlafen hat. Ist dieses aber nicht der Fall, so kann es sein, dass ihr mit Muskelkater und anderen Zipperlein am nächsten Morgen aufwacht. Amen.