4. Dezember 2019

Kleidung

Meine Kinder, Ich werde von euch immer wieder gefragt, was man denn an Übergangstagen tun kann, wenn es noch nicht so kalt ist, aber doch ungemütlich im Haus oder der Wohnung. Da einige von euch mit den Heizkosten haushalten müssen, gebe Ich hier gerne diesbezüglich einige Ratschläge: Zunächst einmal solltet ihr Kleidung tragen, die ihr vertragt. Einige haben Allergien auf bestimmte Produkte. Dann sollte die Kleidung zweckmäßig sein. Warm und gleichzeitig nicht zu einengend. Ich gebe euch dazu auch ein Beispiel aus dem Süden Europas: In Portugal und Spanien regnet es zurzeit immer mal wieder und einige von euch haben keine Heizung und müssen daher auch bei 12-17 Grad im Inneren überlegen, wie sie sich warmhalten. Ich habe auf Nachfrage auch eine Infrarotheizung empfohlen, wo es möglich ist. Natürlich kann auch der sogenannte Teelichtofen benutzt werden, aber bitte immer auf die Sicherheitsvorkehrungen achten und regelmäßig lüften. Warme Decken, Kopfbedeckungen, Wärmflaschen und Handschuhe sollten auch für solche Tage vorhanden sein. In Deutschland gibt es viele Menschen, die es sich in der Übergangszeit nicht leisten können, Ihre Zentralheizung zu benutzen. Die eben genannten Tipps gelten auch für sie. Viele Menschen haben zwar eine Holz-Kohle Heizung, heizen aber falsch und so kommt sehr viel von den Abgasen beim Heizen in den Wohnraum und es wird gehustet und geniest und für den Körper ist es auch nicht gesund. Deshalb solltet ihr euch im Vorfeld – bevor es kalt wird – überlegen, wie ihr heizt und vor allem, wie ihr kalte Tage überbrücken könnt, Meine Kinder. Gerade kalte Sonntage sind oft ein Problem. Es besteht die Möglichkeit, sich in sogenannten Einkaufszentren für mehrere Stunden aufzuhalten, um den Körper durchzuwärmen. Das wird auch von vielen Menschen weltweit praktiziert an kalten Tagen. Das Problem ist aber dann, dass z.B. eine ausgekühlte Wohnung / Haus, dann oftmals den Körper noch mehr frieren lässt. Heiße Teegetränke, warme Suppen etc. lassen auch den Körper von innen aufwärmen. Ihr seht, auch im europäischen Süden gibt es Tage, die ähnlich wie in Deutschland sind und da sollte man vorsorgen, um nicht zu frieren. Amen.