

6. Juli 2020

Übernehmt euch nicht!

Meine Kinder, gerade an heißen Tagen solltet ihr darauf achten, dass ihr genügend trinkt – möglichst gesegnetes Wasser – und dass ihr darauf achtet, dass euer Kreislauf mitmacht. Zudem ist auch darauf zu achten, dass genügend frische Luft vorhanden ist und ihr auf euren Körper hören solltet, wenn er euch signalisiert, dass er eine Pause braucht. Ebenso sind kleine Essenspausen sehr sinnvoll und nicht riesige Mengen, z.B. zum Mittagessen, zu sich zu nehmen. Euer VATER, der immer für euch da ist, wenn ihr es denn zulässt. Amen.