

15. November 2018

Die Zipperlein nehmen zu

Meine Kinder, gerade jetzt in dieser doch feuchten und klammen Jahreszeit, wo der Nebel oft gar nicht weichen will und die Sonne oft tagelang oder gar wochenlang nicht zu sehen ist, bekommen viele Menschen Probleme mit ihrem Gemütszustand, werden traurig und haben keine vernünftige Immunkraft mehr, um sich gegen Zipperlein verschiedenster Art durchzusetzen. Selbst das Einklemmen eines Nervs kann gelegentlich passieren und setzt dann diesen Menschen auf sein eigenes Notfallprogramm, sprich: Er ist zumindest nur eingeschränkt dann arbeitsfähig. Aber auch Migräne, Kopfschmerzen und Erkältungen sind in dieser Jahreszeit ein häufiger Begleiter. Wer jetzt aber weiterhin seine Nahrungsergänzungsmittel konsequent einnimmt, wird feststellen, dass das Immunsystem und auch die ganze körperliche Konstitution so gut wie lange nicht, ist. Auch das positive Denken trägt dazu bei. Wer jetzt von euch beruflich recht stark eingespannt ist und viele Kilometer täglich mit dem Auto pendeln muss, sollte sich, soweit es möglich ist, während der Fahrt positiv motivieren. Das funktioniert z.B. mit entsprechender Musik, Hördateien oder auch einem entsprechenden Ambiente seiner Wahl. So manches Kind von Mir hat sein Auto innen so gemütlich ausgebaut oder hergerichtet, dass die Fahrten deshalb nicht in Stress ausarten, sondern gerne getätigt werden. Da die Temperaturen jetzt auch langsam des Nachts in den Bereich der Minusgrade wandern können, ist auch da am Morgen eine gewisse Vorbereitungszeit vonnöten. Amen.