

28. Mai 2019

Was Körper und Seele gut tut

Meine Kinder, viele Menschen klagen darüber, dass ihnen dieses oder jenes weh tut, wenn z.B. das Wetter umschlägt oder es eine zeitlang nasskalt ist. Sind diese Menschen dann aber zur Kur - beispielsweise an der Nordsee oder in einem Kurort, wo sie entsprechende Luft zum Atmen bekommen, geht es ihnen oft nach kurzer Zeit wesentlich besser, bis hin zur Schmerzbefreiung. Aber anstatt daraus zu lernen und ihr Leben dieser neuen Situation anzupassen, verfallen sie oft wieder in den gleichen "alten Trott" und die Beschwerden kehren zurück. Soll heißen: Wenn ihr z.B. merkt, dass beispielsweise jodhaltige Luft oder Bergluft oder was auch immer ihr benötigt, euch gut tut, so versucht, dieses in euer Leben zu integrieren. Ihr müsst ja nicht gleich an die See ziehen oder ins Ausland, wo entsprechende Voraussetzungen dafür gegeben sind, sondern könnt auch Thermen beispielsweise regelmäßig aufsuchen oder entsprechende Orte, die euch gut tun - dem Körper und der Seele. Amen.