

26. Juli 2019

Wenn ihr körperlich so richtig groggy seid

Meine Kinder, einige von euch trotzen der großen Hitze und arbeiten ziemlich hart. Da läuft der Schweiß in Strömen herab und sie haben Probleme, diese Menge an Flüssigkeiten wieder nachzutrinken. Der Körper reagiert sehr oft damit, dass er dann "groggy" ist und ziemlich schlapp. Da hilft es, körperlich kürzer zu treten, gesegnetes Wasser zu sich zu nehmen, leichte Kost zu essen und sich auszuruhen. Gerade bei Temperaturen jenseits der 30 Grad - in Verbindung mit starker Schwüle - schlaucht es den Körper. Aber auch Nahrungsergänzungsmittel sind hilfreich. Hört auf euren Körper, Meine Kinder und wenn er euch eine Auszeit signalisiert, so hört auf ihn. Auszeiten können von einigen Minuten bis Tagen gehen. Amen.