

16. Mai 2024

Wärme und Müdigkeit

Meine Kinder, an Tagen, die deutlich wärmer sind, als ihr es im Durchschnitt gewohnt seid, hat der Körper eine Schutzfunktion, falls es ihm zu heiß oder anderweitig zu viel wird. Neben ausreichendem Wasserkonsum kommt oft eine Müdigkeit mit daher und signalisiert den Menschen, dass er, der Körper, Ruhe und Entspannung braucht. Ob es jetzt zu einem Schläfchen kommt, oder der Körper nur ruht, ist unterschiedlich. Gönn ihm dann seine Pausen, die er braucht. Alles wird gut! Amen.