

TeH - Tagesthemen eines Helden

Ausgabe: Juli 2015

Grusswort

Fit für die sommerliche Temperaturen

Momentan stehen wir mittendrin in einem heissen Sommer. Das bedeutet, anstrengende Bewegungen zu vermeiden und viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Trinke ich genug, dass ich meine Arbeit verrichten und den Alltag bewältigen kann? Oder mag ich nicht mehr? Bin ich ausgelaugt, dass ich nur noch schlafen möchte?

Ich probiere genügen Nahrung und Flüssigkeit zu mir nehmen, dass mein Leben lebenswert bleibt. Immer wieder hole ich neue kraft bei Gott ab. Er gibt mir Energie für meinen nächsten Schritt, den ich bewältigen muss.

Thema: Wasser, die notwendigste Flüssigkeit

Wasser für den fitten Alltag

Wasser ist lebenswichtig. Ohne Wasser gibt es kein Leben. An einem Hitzentag mit rund 30 Grad warm merkte ich nicht, während ich im Geschäft meiner Arbeit nachging, dass ich von lauter Konzentration das Trinken vergass.

Nach der Nachmittagspause mag ich nicht mehr meinen Auftrag ausführen, weil ich von der Hitze erschöpft war Als ich Wasser trank, ging es mir von Sekunde zu Sekunde besser. Das erfrischte Wasser ist wirklich eine gute Medizin. Das Wasser trinken ist wunderbar toll. Ich bin dankbar, dass wir hier in Europa genügend Wasser haben, um unser Durst zu löschen.



Informationen und Ausblick

Schweizerischer Aussichten

Im August nehme ich euch in die schweizerische Kultur mit. Schreibt mir doch, was euch besonders an der Schweiz gefällt.

Nächstes TeH:

15. August 2015