

Harald Wally's Energie-Newsletter

Sonne, Hitze und kein Ende...

Seit Wochen schon brennt uns die Sonne unbarmherzig auf den sprichwörtlichen Pelz. Zunehmend klagen Leute über Erschöpfung, Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden.

Wer nicht gerade auf Urlaub ist und jederzeit den Sprung ins kühlende Nass machen kann, bekommt den Sommer voll zu spüren. Temperaturen bis 36 Grad waren heuer keine Seltenheit und bringen den Körper quasi zum Kochen. Beengende Kleidung und zuwenig Flüssigkeitszufuhr verstärken zusätzlich das körperliche Unwohlsein.



Ein gern benutztes Mittel um der Hitze Herr zu werden sind dabei Klimaanlage. Jedoch sind mit deren Einsatz auch Risiken verbunden. Erkältungen, Glieder- und Gelenkschmerzen durch zu tiefe Temperierung und Zugluft, gerade wenn man verschwitzt einen klimatisierten Raum betritt, sind leider oft die Folge. Besonders gefährlich bei klimatisierten Autos ist die Kombination aus direkter Sonneneinstrahlung, die für Schweißfluss verursacht, und dem Gebläse, das für Zugluft sorgt.



Ich kann nur empfehlen sich mit dem herrschenden Wetter zu arrangieren. Jammern verstärkt das Unwohlsein zusätzlich.

Also kühlen Kopf bewahren, und folgende Tipps befolgen:

- Sonne meiden
- Schatten suchen
- Viel Flüssigkeit (ohne Zucker, Kohlensäure und Alkohol)
- Bewegungsumfang reduzieren
- Kneippanwendungen mit kühlem und kaltem Wasser
- Kühl duschen (gegen Ende wärmer werdend)
- Gib dem Körper die Ruhe, die er braucht

In diesem Sinn wünsche ich allen noch einen schönen Sommer,

Harald Wally, Energiemasseur

Energietip des Monats:

Um mit der Hitze besser fertig zu werden kann man einige Akkupressurpunkte am Körper stimulieren und so das allgemeine Wohlbefinden steigern. Im speziellen möchte ich ihnen eine einfache Übung zeigen, die sie jederzeit auch im Büro durchführen können, die Stimulation des sogenannten "3 fache Erwärmers":

So gehen Sie dabei vor:



Der Akkupressurpunkt befindet sich am Nagelfalz des Ringfingers an der linken und an der rechten Hand. Die Stimulation bewirkt Entspannung, Beruhigung und Kreislaufentlastung.

Drücken sie einfach mit dem Daumen auf diesen Punkt und halten sie den Druck für eine Minute.

Sie können diese Übung gleichzeitig an beiden Händen durchführen, oder mit jeder Hand einzeln.

Nähere Informationen erhalten Sie vom führenden Energiemasseur:

Harald Wally

Achtung neue Telefonnummer!

Tel: 0650/5958059

Mail: harald.wally@energiemasseur.at

Homepage: www.energiemasseur.at

Sollten Sie keine weiteren Informationen mehr erhalten wollen so klicken Sie [hier](#) und schicken Sie die automatisch generierte Email an mich.