

Woher die Kraft nehmen?

Beitrag von „müllerin“ vom 1. September 2005 16:10

Hallo Birgit,

ich befinde mich ja noch in den Ferien, spüre aber jetzt schon, dass ich gar nicht voller Kraft



bin, und mir graut auch schon vor dem Anfang

Ich werde jetzt auf jeden Fall noch Johanniskrautkapseln schlucken, die wirken erst nach einiger Zeit, aber sie stärken die Nerven ganz gut. Vielleicht wär's das auch was für dich.

Zusätzlich wäre natürlich viel Obst, Bewegung, frische Luft und sich etwas Gutes tun wichtig, um das Nervenkostüm zu stärken, aber das geht halt nicht immer grad dann, wenn man es nötig hätte.

Und sooo lustig sind Reißzwecken unterm Hintern ja auch nicht - ganz unberechtigt hast dich also nicht aufgeregt 😊 .