

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 6. Februar 2024 09:52

Nochmal zum Thema Sonnenlicht: Damit ist gar nicht gemeint, dass die Sonne bei blauem Himmel scheint und man sich explizit "sonnen" müsste. Wenn es ums Vitamin D geht ist das in Deutschland im Winter ohnehin "sinnlos". Aber generell rausgehen, tagsüber, unabhängig vom konkreten Wetter, das ist wirklich hilfreich für das Wohlbefinden.