

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „CDL“ vom 6. Februar 2024 10:37

Zitat von state_of_Trance

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.

Definitiv. Das ist einer der großen Vorteile daran einen Hund zu haben, dass man mehrmals täglich, bei Wind und Wetter einfach raus und sich bewegen muss. Das tut Körper und Seele gut- von Hund und Mensch. Außerdem lassen Spaziergänge sich so gesellig oder eben auch "einsam" gestalten, wie man das gerade für die eigene Erholung von der Arbeit benötigt.