

Teil 2

Eine seiner wenigen Freuden besteht darin, sich einmal in der Woche mit guten Kollegen zum Karten spielen zu treffen.

Dann raucht er jeweils etwas mehr als sonst. Ausserdem trifft er sich häufig mit seinen Kindern.

Er duscht nicht regelmässig und er schaut gerne Fernsehen bis Mitternacht.

Seit dem Tod seiner Frau hat er auch Hautprobleme. Er leidet unter Juckreiz und entzündeter Haut.

Sein Hausarzt verschrieb ihm mehrmals eine Salbe, welche aber leider nicht half, so dass seine Hautprobleme nie besser wurden.

Er ist eigentlich eine Person mit hohem Bewusstsein. In seinem Kopf weiss er, dass er sich besser pflegen sollte und was ihm wichtig ist und ihn glücklich macht.

Ich habe ihm geraten, sich mit einer neutralen Salbe einzucremen und die Fingernägel regelmässig kurz zu schneiden, sowie sich regelmässig zu duschen und früher schlafen zu gehen.

Es gibt die sogenannte Goldentime der Haut. Während dieser Zeit (Mitternacht) ist Schlaf sehr wichtig, damit die Haut gut regenerieren kann.

Herr A versuchte immer wieder früher ins Bett zu gehen und am Morgen früher aufzustehen, jedoch klappte das nicht. Wenn keine Müdigkeit da ist, fällt es ihm schwer, einzuschlafen.

[Erfahrungsbericht Teil 3](#)