

**29. Juli 2023**

**Vergesst vor lauter Hitze das Essen nicht**

Meine Kinder, in Zeiten großer Hitze trinken viele Menschen ausreichend Flüssigkeit – aus ihrer Sichtweise. Ideal wäre es, überwiegend Wasser zu trinken. Aber das Essen wird oft vergessen, denn wenn der Magen mit Flüssigkeiten gefüllt ist, ist das Hungergefühl oft ausgesetzt. Auch wenn es nur kleine Mahlzeiten sind, benötigt sie der Körper doch. Idealerweise ausreichend gekaut, ohne durch Flüssigkeiten vermengt zu werden. Bewusstes Essen und Trinken ist zu jeder Jahreszeit wichtig. Alles wird gut! Amen.