25. Juni 2019

Genügend Wasserzufuhr an heißen Tagen

Meine Kinder, die Sonne zeigt sich intensiv und schon gehen die Temperaturen nach oben. In Deutschland beispielsweise, ist es jetzt sehr heiß und dadurch schwitzen sehr viele Menschen auch dementsprechend heftig. Da ist permanente Wasserzufuhr - ideal auch mit Mineralien - notwendig, um nicht ernsthafte Probleme zu bekommen. Einige von euch trinken in der Zeit 3-6 Liter am Tag, da sie auch entsprechend viel über die Haut verlieren. Unterschätzt den Schweiß nicht, Meine Kinder! Wer jetzt in anderen südlichen Ländern Urlaub macht, könnte es von den Temperaturen her, zum Teil etwas besser getroffen haben, sofern man diese "Hitze", wie ihr sie nennt, nicht so gut verträgt. In vielen Häusern aus dicken Steinen ist es noch relativ kühl und das Schlafen im Keller oder in einem mit Ventilator gekühltem Raum für viele Menschen eine Lösung. Aber gerade da könnt ihr euch auch erkälten, denn Zugluft ist nicht immer gut. Amen.