

**20. Juli 2018**

### **Ausreichend Flüssigkeiten**

Meine Kinder, aus gegebenem Anlass möchte Ich euch noch einmal nahelegen, dass ihr viel Wasser und z.B. auch Tees oder verdünnte Säfte in reichlicher Form zu euch nehmt, wenn ihr bei den hohen Temperaturen draußen seid und auch schwitzt. Der Mineralienmangel ist sehr intensiv, wenn man stark transpiriert und es sollte stets ein Ausgleich stattfinden. Einige von euch kamen dann mit folgender Frage zu Mir: "Was soll man denn tun, wenn man im Auto längere Zeit unterwegs ist, keine Klimaanlage hat und schwitzt? Ist es da sinnvoll, viel zu trinken?" Nun, Meine Kinder, sinnvoll ist Wasser trinken immer. Nur nicht gleich einen Liter ohne Unterbrechung trinken, sondern schluckweise - idealerweise einspeichelnd. Warmer Tee ungesüßt, ist auch sehr gut gegen den Durst. In der Tat sind Staus im Sommer ein Problem und wenn ihr dann Wasser lassen müsst und könnt nicht auf eine Toilette gehen, solltet ihr euch etwas einfallen lassen. Einige von euch haben mobile Flaschen, die extra dafür konzipiert wurden, dabei. Deshalb ist eine sorgfältige Planung einer längeren Autofahrt immer von Vorteil. Euer VATER, der euch immer hilft, wenn ihr es denn zulässt. Amen.