

# Franz Göhler Seniorenstift

Betreiber:

**CARITAS-SOZIALSTATION**

**ST. STEPHANUS E.V.**

Franz-Göhler-Str. 3, 63768 Hösbach

Tel. 06021/442 445 0



---

Franz Göhler Seniorenstift • Franz-Göhler-Str. 3 • 63768 Hösbach

An alle  
Bewohnerinnen und Bewohner

Hösbach, 29.07.2020

## Infobrief 8/2020

### Die Süße des Sommers

Der Sommer ist da!  
Blinzelnd lugt er über die Hecken,  
will sich nicht länger  
im Schatten verstecken.

Die Sonne gewinnt  
lachend den Kampf gegen die Kühle,  
tauscht sie mit Hitze  
und bleierner Schwüle.

Der Himmel hält Hof.  
Wind hat die Wolken vertrieben.  
Ein flirrender Lufthauch  
ist übrig geblieben.

Das Leben klingt bunt.  
Töne im blau, rot, gelben Glanze.  
Ein Lied voller Mystik  
lädt Farben zum Tanze.

Ein heiteres Bild.  
Der Künstler weißt, wie alle wissen,  
als Gast nur auf Zeit hier.  
Man will ihn nicht missen.

© Elke Bräunling

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Gedicht grüße ich Sie sehr herzlich im Ferien- und Urlaubsmonat August...

... es ist *Sommer!*

... auch wenn Corona schon einiges von uns abverlangt hat und auch weiterhin abverlangt, auch wenn so manche Urlaubsreise oder andere Pläne durchkreuzt wurden, auch wenn wir nach wie vor vorsichtig im Umgang miteinander sein müssen und Kontaktbeschränkungen und die Einhaltung der Hygienestandards nötig sind:

machen wir das Beste draus, genießen wir die Zeit, freuen wir uns, dass die Jahreszeiten, die Natur ihren Gang gehen bzw. geht: überall entdecken wir bunte und üppige Sommerwiesen – der Himmel hält Hof -, ... das volle Korn, das darauf wartet, eingebracht zu werden, ...die Obstbäume und -sträucher hängen voll mit den schönsten und süßesten Früchten, Gemüse gibt's in Hülle und Fülle! Sind wir dankbar für die bunten Farben und den Überfluss des Sommers... und dass es der Wettergott dieses Jahr bisher gut mit uns meint und die Temperaturen doch recht erträglich sind...



...und wenn die große Hitze doch (noch) kommt: hier noch ein paar Tipps, wie wir sie gut überstehen:

**Tagesplanung:** sofern möglich, verschieben Sie Aktivitäten unter freiem Himmel von der Mittagszeit auf die Morgen- oder Abendstunden: je höher die Sonne steht, desto größer die Gefahr – selbst bei einem gemütlichen Kaffeeklatsch in der Sonne!

**Vermeiden Sie körperliche Belastungen.**

**Schatten statt Sonne:** wenn es Sie auch oder gerade an heißen Sommertagen nach draußen zieht, suchen Sie sich bitte ein schattiges Plätzchen; vergessen Sie auch die Sonnenbrille und die Kopfbedeckung nicht.

**Sonnencreme** mit einem Lichtschutzfaktor von 15 oder höher mit einem wirksamen UVA- und UVB-Strahlen-Schutz ist Pflicht.



**Vorsicht in geschlossenen Autos:** unterschätzen Sie bitte nicht, wie schnell sich ein geschlossenes Auto aufheizt: hat es draußen z.B. 30°C, steigt die Temperatur im Auto nach zehn Minuten auf 37°C, nach 30 Minuten auf 46°C!

**Genug trinken – aber richtig:** wer viel schwitzt, verliert wertvolle Mineralstoffe. Um das auszugleichen, eignen sich natriumhaltiges Mineralwasser, Säfte, Suppen oder Brühen und wasserreiches Früchte wie Melonen, Gurken, Tomaten, Erdbeeren und Pfirsiche. Vermeiden Sie alkohol-, koffein- oder zuckerhaltige Getränke: sie trocknen den Körper zusätzlich aus.

**Ernährung:** Große, schwere Mahlzeiten nötigen dem Körper Schwerarbeit ab. Essen Sie lieber auf den Tag verteilt mehrere kleine, leichte Mahlzeiten.

**Raumklima:** Auch drinnen ist's an heißen Tagen nicht immer angenehm. Wichtig ist, morgens, abends und nachts zu lüften und zwar so, dass die kühle Luft durch alle Räume ziehen kann.

**Abkühlungen für zwischendurch:** wenn Sie gerne duschen, nehmen Sie sich die Zeit für eine kühle Dusche. Oder Sie lassen häufiger kühles Wasser über die Handgelenke und die Arme laufen oder Sie gönnen sich eine feuchtkühle Kompresse auf Stirn oder Nacken. Für unterwegs eignen sich Thermalwassersprays, Ihre Füße danken Ihnen das Eincremen mit einem kühlenden Fußgel.

**Die Kleidung macht den Unterschied:** dunkle Kleidung macht heiße Tage noch unangenehmer, der Körper überhitzt schnell. Das Referat für Gesundheit und Umwelt rät zu leichter, weiter Kleidung in hellen Farben – am besten aus Baumwolle.

Quelle: [www.merkur.de](http://www.merkur.de)



Noch ein Hinweis in eigener Sache:

Bitte beachten Sie unsere geänderten Bürozeiten in den Sommerferien (27.07. – 06.09.2020):

**montags bis freitags von 10:00 – 12:00 Uhr.**

Vielen Dank!

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Sommermonat August und verbleibe

mit herzlichen Grüßen

Renate Rosenberger  
Hausleitung

WURZEL

