



... wünscht eine erholsame Ferienzeit.

Während der Urlaubs- und Ferienzeit möchten wir Sie vor komplizierten technischen Abhandlungen zum Thema Energie verschonen. Wir wünschen Ihnen ganz einfach eine gute Ferienzeit.

#### **Bleiben Sie gesund!**

Sommer-Erkältungen können Sie vorbeugen, indem Sie die Klimaanlage Ihres Autos schwächer einstellen. Bei Außentemperaturen von 35 °C ( wie sie beim Schreiben dieser Zeilen gerade herrschen) sind 25 °C im Fahrzeug schon eine wunderbare Erfrischung, und die Temperaturschocks beim Ein- und Aussteigen werden gemildert.

#### **Bleiben Sie fit!**

Auch bei großer Hitze darf man sich durchaus (in Maßen) bewegen. Radfahren ist dann eine der angenehmsten Arten der Fortbewegung, denn Sie haben als Erfrischung den eigenen Fahrtwind dabei. Und wer sich nach zusätzlicher Erfrischung sehnt: Wissen Sie, dass man mit dem Rad von Vaterstetten aus in ca. 30 Minuten zwei schöne Möglichkeiten zum Baden im Freien erreichen kann? Das Haarer Freibad und den Heimstettener See. Und wer etwas mehr Ausdauer hat, erreicht in einer Stunde oder etwas mehr den idyllischen Steinsee.

#### **Genießen Sie die schöne Zeit!**

Zum Genießen gehört natürlich auch gutes und abwechslungsreiches Essen. Und da haben Sie gerade jetzt eine große Auswahl an heimischen Produkten wie Obst, Salate und Gemüse. Schauen Sie sich auf Wochenmärkten, in Hofläden und auch in unseren Lebensmittelgeschäften nach regionalen Produkten um! Gerade im späten Sommer und frühen Herbst ist die Vielfalt so groß, dass der Speiseplan auch ohne Produkte aus fernen Ländern oder gar anderen Erdteilen sehr abwechslungsreich sein kann. Muss der Schnittlauch aus Indien kommen ( gesehen in einem Lebensmittelgeschäft bei uns)? Wenn genügend Bürger gezielt einheimische Nahrungsmittel auswählen, werden die regionale Landwirtschaft gefördert und so manche LKW-Ferntransporte oder Langstreckenflüge vermieden.

Ihre Energiewende Vaterstetten

[www.energiewende-vaterstetten.de](http://www.energiewende-vaterstetten.de)