

für die nächsten Jahre sinnvoll sind. Bis diese umgesetzt werden können, sollte zumindest das Duschen mit lauwarmem Wasser möglich sein. Eine Vorbeugung gegen Legionellen in den Wasserspeichern und eine Temperaturregelung des tatsächlichen Duschwassers sollte technisch in Einklang gebracht werden können. Jeder Wassertropfen, der nicht erhitzt werden muss, bedeutet Energieeinsparung.

Daher zum Ende noch diese Empfehlung aus der Zeitschrift „Körper und Gesundheit“

Wie so oft liegt die Wahrheit in der Mitte. Duschen wir nach dem Sport zu heiß, wird der natürliche Säureschutzmantel unserer Haut unnötig stark angegriffen. Duschen wir zu kalt, versucht der Körper die Temperatur auszugleichen und fängt wieder an zu schwitzen. Lauwarmes Wasser lautet die kurzfristig vielleicht weniger wohltuende, langfristig aber gesündere Lösung. Was geht: Die Beine am Schluss kurz kalt abduschen. Das fördert die Durchblutung und damit auch die Regeneration. Für unsere Gefäßmuskulatur ist der eisige Guss wie eine Art Training, das gegen Besenreiser und Krampfadern vorbeugt.

Die Fraktion Freie Wähler stellt daher den Änderungsantrag, dass der KA den kompletten Energieverbrauch in den kreiseigenen Sporthallen prüfen lässt und aus diesen Ergebnissen Maßnahmen einleitet, die energetisch und wirtschaftlich für die nächsten Jahre sinnvoll sind.

~~Bis dahin sollte zumindest lauwarmes Wasser zu Verfügung~~  
Ihnen allen wünsche ich ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in das neue Jahr. Treiben Sie Sport und machen Sie Musik. Ihr Geist und Körper wird es Ihnen danken.

gebet  
wird

Vielen Dank für das aufmerksame Zuhören.