

#Schattenspender

**Wappnen Sie sich von
innen: Essen Sie leichte
Kost und trinken Sie
regelmäßig Wasser!**

[www.umweltbundesamt.de/
schattenspender](http://www.umweltbundesamt.de/schattenspender)



Für Mensch und Umwelt

**Umwelt
Bundesamt**