

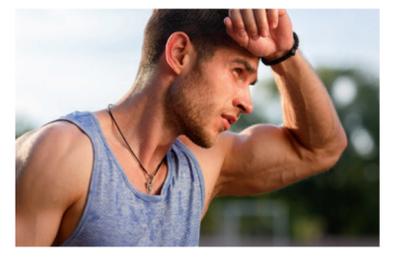
# Frischetipps



## Immer schön cool bleiben!

Der Sommer ist da, mit ihm kommt aber auch die große Hitze. So herrlich es ist, wenn den ganzen Tag die Sonne scheint: Wird es sehr heiß, kommen wir ganz schön ins Schwitzen. Denn wenn die Außentemperatur nahe oder gar über unserer Körpertemperatur liegt, muss unser Kreislauf Sonderschichten schieben. Aber es gibt jede Menge einfache Tipps, wie wir zwischendurch für Abkühlung sorgen können – egal, ob wir bei der Arbeit sind oder unsere Freizeit genießen bzw. uns über unsere Ferien freuen. So bleiben Sie immer schön erfrischt!

## Sommerhitze: 20 Tipps zum Abkühlen



**1 Durchzug**  
Am besten lüften Sie morgens und abends Ihre Wohnung gründlich durch und schließen tagsüber Rollläden und Jalousien.

**2 Luftzufuhr**  
Nehmen Sie einen kleinen Fächer oder einen Mini-Ventilator zur Hand. Diese Hitze-Helfer sorgen für ein wenig Abkühlung zwischendurch.

**3 Warmduscher**  
Lauwarm ist ideal: wie beim Trinken so auch beim Duschen. So sehr wir den momentanen Kälteschock durch eisige Getränke und eine kalte Dusche auch genießen: Er regt unseren Körper automatisch zur Wärmeproduktion an, und das können wir augenblicklich gar nicht gebrauchen!

**4 Dresscode**  
Optimal ist Kleidung aus Naturfasern – Leinen, Baumwolle oder Seide –, die locker am Körper liegt. Die Luft zwischen Haut und Kleidungsstück sorgt für angenehme Kühle, während atmungsaktive natürliche Fasern den Schweiß leichter aufnehmen. Setzen Sie bei den Farben auf helle Töne, da dunkle Kleidung die Wärme absorbiert.



**5 Frische Füße**  
Auch beim Schuhwerk gilt: Es sollte luftig und aus Naturmaterialien gefertigt sein. Einen extra Frischekick bringen gekühlte Einlegesohlen. Einfach Einlegesohlen über Nacht in den Kühlschrank legen und dann am Morgen in die Schuhe. Auch zwischendurch können Sie die Sohlen ins Eisfach packen. Beim Laufen geben die Sohlen die Kälte ab. Eine weitere Möglichkeit zum Kühlen der Füße ist eine umfunktionierte Wärmflasche. Befüllen Sie diese mit eiskaltem Wasser und stellen Sie Ihre Füße darauf. Oder Sie gönnen sich in der Mittagspause ein kühlendes Fußbad.



**6 Viel trinken!**  
Wasser ist das Zaubermittel der Saison – zur inneren und zur äußeren Anwendung! Der Körper braucht im Sommer dringend die empfohlene Trinkmenge von mindestens zwei Litern – lieber etwas mehr. Allerdings sollten die Getränke im Sommer nie zu kalt sein. Denn: Je kälter der Drink, desto stärker gerät der Körper ins Schwitzen. Am besten erfrischen Getränke mit einer Temperatur knapp unterhalb der Zimmertemperatur. Gute Durstlöcher sind Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Saftschorle. Tipp: Lecker ist Wasser mit einem Schuss Holundersirup.



**7 Gesprühte Abkühlung**  
Auch für unsere Haut ist Wasser eine willkommene Erfrischung. Ob mit Mineralwassersprays oder einer eigenhändig mit Wasser gefüllten Sprühflasche: Wer regelmäßig sein Gesicht mit einem Nebel aus feinen Tropfen befeuchtet, fühlt sich schlagartig frischer.

**8 Bon Appétit!**  
Beim Essen gilt: Sowohl schweres als auch stark gewürztes Essen lässt uns stärker schwitzen. Obst, Gemüse und Brühe sind nicht nur leicht und erfrischend, sondern enthalten auch viel Flüssigkeit, die wir jetzt dringend benötigen. Außerdem liefern sie Mineralstoffe, die wir beim Schwitzen verlieren. Highlights für unseren Mineralstoffhaushalt sind Tomaten und Bananen.



**10 Erfrischendes Nass**  
Zwischendurch können Sie auch die Unterarme oder zumindest die Innenseiten der Handgelenke immer wieder für 30 Sekunden unter kaltes Wasser halten. Das tut gut und unterstützt das Herzkreislauf-System im Kampf gegen zu viel Körperhitze.

**9 Auch hiergegen ist ein Kraut gewachsen**  
Kräuter lassen sich hervorragend gegen unangenehme Hitzegefühle nutzen. Lauwarmer Salbeitee wird gegen zu starkes Schwitzen empfohlen. Und den kühlenden Effekt von Minze kennt wohl jeder. Ihr zentraler Inhaltsstoff Menthol übt seinen Kältereiz aus, indem er unsere Kälterezeptoren stimuliert. Daher sind mentholhaltige Gels für Füße und Beine bei Hitze besonders angenehm. Ihre Wirkung hält zudem länger an als die eines Fußbads. Auch Menthol-Sticks tun gut, wenn man mit ihnen Handgelenke oder Schläfen einreibt.

**11 Gut geschlafen?**  
Hohe Temperaturen können ganz schön anstrengend sein. Nach einem langen Tag lockt zwar das Bett, doch kaum liegt man, beginnt das Wälzen im eigenen Schweiß. Menschen mit Einschlafproblemen hilft es, vor dem Zubettgehen lauwarm zu duschen und sich danach nur nachlässig abzutrocknen. Zusätzlich ist ein leichter, luftiger Schlafanzug aus Naturfasern oder Baumwolle, der zudem den Schweiß gut aufnimmt, angenehm.

## Frischetipps für den Urlaub



**12 Unterwegs mit dem Auto**  
Hohe Temperaturen stressen Autofahrer und können das Fahrvermögen enorm einschränken. Ein Fahrer eines überhitzten Autos stellt nach Expertenmeinung ein ähnliches Risiko dar wie ein Betrunkenen! Vor der Fahrt das Auto gut durchlüften: Alle Türen öffnen und etwas warten, damit die angestaute Hitze aus dem Fahrzeug entweichen kann. Erst danach Klimaanlage – sofern vorhanden – einschalten. Diese sollte dann so eingestellt werden, dass ein Temperaturunterschied von höchstens sechs Grad zwischen drinnen und draußen herrscht. Wer keine Klimaanlage hat, sollte ab und zu stoßlüften, damit frische Luft ins Auto kommt. Dauernde Zugluft ist hingegen nicht empfehlenswert – einerseits wegen der Erkältungsgefahr, andererseits stresst der zusätzliche Lärmpegel. Und bei längeren Fahrten immer wieder eine Pause einlegen – natürlich im Schatten.

**13 Mut zu Langarm**  
In besonders heißen Ländern tragen die Einheimischen gerne lange Hosen und langärmelige Oberteile. Das ist durchaus sinnvoll, denn die Haut ist auf diese Weise vor zu viel Sonne geschützt, und wahlende Stoffe sorgen für einen angenehmen Luftzug. Also – machen Sie es nach, denn Langarm ist sinnvoll, sofern die Kleidung hell ist, weit fällt und aus atmungsaktiven Naturfasern besteht.



**14 Gut behütet**  
Unser Kopf ist unsere Schaltzentrale, und die darf nicht überhitzen. Vor Sonnenbrand und Sonnenstich bestens ein heller Hut, eine Kappe oder ein Kopftuch. Vor allem für Kinder ist eine Kopfbedeckung unverzichtbar!



**15 Sinnvolle Siesta**  
Machen Sie es wie die Südländer: Siesta-Time! In der Zeit zwischen 12 und 15 Uhr halten Sie am besten die Füße still. So verschlafen Sie gemütlich die heißeste Zeit des Tages. Sport ist in dieser Phase Tabu – viel zu stressig für den Körper. Besser ist es, Sport in den frühen Morgenstunden oder am Abend zu betreiben. Die beste Betätigung zu dieser Jahreszeit überhaupt ist Schwimmen: Die beste Entspannung, ist gut für unseren ganzen Körper.

## 16

**Sprung ins Wasser**  
Ein Bad im Meer, See oder Freibad ist bei großer Hitze ein herrlicher Genuss. Aber Achtung: Ein zu beherzter Sprung ins kühle Nass kann vor allem bei älteren Menschen lebensgefährlich sein! Denn die großen Temperaturunterschiede zwischen Außentemperatur und Wasser verkräftet so mancher Kreislauf nicht. Die Gefahr ist besonders groß, wenn der Körper stark erhitzt ist – z.B. durch längeres Sonnenbaden. Um dem vorzubeugen, sollte man – sofern vorhanden – sich zunächst unter einer Dusche etwas abkühlen. Ist keine Duschkabine in der Nähe, dann lassen Sie sich Zeit: Gehen Sie ganz langsam ins Wasser, benetzen Sie ihren Oberkörper, bis Sie sich einigermaßen an die Wassertemperatur gewöhnt haben, danach können Sie nach Lust und Laune untertauchen, planschen und schwimmen.



## Frischetipps für den Job



## 18



**17 Das Auto stehen lassen**  
Im Wagen sticht nur die Hitze. Wenn möglich, fahren Sie mit dem Fahrrad und genießen Sie den Fahrtwind auf dem Weg zur Arbeit.

**Wärmequellen reduzieren**  
Elektrogeräte produzieren Wärme. Drucker, Monitore und Lampen, die nicht unbedingt benötigt werden, sollten jetzt ausgeschaltet sein. Tipp für den Arbeitsplatz: Tischventilatoren können die Sommerhitze erträglicher machen. Die gibt es auch als praktische Variante mit USB-Anschluss für den Computer.

**19 Vom richtigen Zeitpunkt**  
Viel rüchtigen unserer Tagesrhythmus ab: Anstrengende Tätigkeiten sollte man möglichst früh am Morgen verrichten, wenn es noch kühl ist. Meiden Sie in der Mittagspause die pralle Sonne. Suchen Sie sich besser ein schönes Schattenplätzchen und ruhen Sie sich aus.



**20 Dicke Beine**  
Wer vom Stehen im Arbeitsalltag geschwollene Beine bekommt, sollte dieses Venenproblem nicht ignorieren. Stellen Sie sich tagsüber zwischendurch auf die Zehenspitzen – 10- bis 20-mal, so aktivieren Sie die Muskel-Venen-Pumpe. Und legen Sie die Beine immer wieder einmal hoch, wenn Sie die Gelegenheit dazu haben – spätestens am Feierabend!



Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Sommer, und denken Sie daran: Immer schön cool bleiben!