

Tipps gegen Sommerhitze

So kommen Sie gesund und einen kühlen Kopf bewahrend durch die heißen Tage

1. Ausreichend und richtig trinken

Trinken Sie mindestens 2 bis 3 Liter am Tag. Ideal sind Wasser, ungesüßte Kräutertees oder verdünnte Fruchtsäfte. Vermeiden Sie eiskalte Getränke, da der Körper sonst Energie aufwenden muss, um sie zu erwärmen, was Sie zusätzlich ins Schwitzen bringt. Lauwarme Getränke sind die bessere Wahl.

2. Wohnung kühl halten

Lüften Sie nur in den frühen Morgenstunden oder nachts, wenn es draußen abgekühlt ist. Tagsüber sollten Fenster geschlossen bleiben und durch Rollläden, Jalousien oder dicke Vorhänge konsequent abgedunkelt werden.

3. Leichte Kost bevorzugen

Schwere und fettige Mahlzeiten belasten den Kreislauf zusätzlich, da der Körper viel Energie für die Verdauung benötigt. Greifen Sie stattdessen zu wasserreichem Obst und Gemüse wie Wassermelonen, Gurken, Tomaten oder leichten Salaten.

4. Kleidung anpassen

Tragen Sie weite, luftige und helle Kleidung aus Naturmaterialien wie Leinen oder Baumwolle. Synthetische Stoffe stauen die Wärme. Ein Kopfschutz und eine Sonnenbrille sind im Freien Pflicht.

5. Den Tagesablauf anpassen

Verlegen Sie anstrengende Aktivitäten, Sport oder Einkäufe in die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Nutzen Sie die Mittagszeit für eine Ruhepause und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung in der Peak-Phase.

6. Schnelle Abkühlung für zwischendurch

Lassen Sie kaltes Wasser über die Handgelenke laufen oder gönnen Sie sich ein kühles (nicht eiskaltes) Fußbad. Auch ein feuchtes Tuch im Nacken oder ein Thermalwasserspray für das Gesicht wirken Wunder.