

Erfrischung in Sicht: Coole Tipps für heiße Tage

Die Tage sind sonnig, trocken und warm, wir können im luftigen Outfit den Tag genießen und uns mit leckeren Erfrischungen verwöhnen: Endlich ist wieder Sommer in Deutschland! Doch kaum zeigt der Sommer, was er wirklich kann, schon wird wieder gestöhnt: 30 Grad im Schatten sind dann doch irgendwie zuviel des Guten. Die Ventilatoren laufen auf Hochtouren und trotzdem ist keine echte Abkühlung in Sicht. Auch die Gesundheit leidet: Viele Menschen fühlen sich bei hohen Temperaturen schlapp und schwindelig. Man schläft schlecht, der Kopf schmerzt, die Füße brennen - und natürlich schwitzt man Tag und Nacht. Was tun?

Damit solche Probleme erst gar nicht auftreten, und man vor allem auch gesund durch die warmen Sommertage kommt, sollte man ein paar einfache Regeln befolgen. Wichtig: Viel Wasser trinken, auf seinen Kreislauf achten und sich abkühlen, wo es nur geht. Dazu die richtige sommerliche Ernährung, ein guter Sonnenschutz, ausreichende Pausen und luftige Kleidung. Dann kann man es sogar schaffen, sich den ganzen Tag über sauber und frisch zu fühlen. Wir wollen den Sommer unbeschwert genießen: Mit unseren tollen Erfrischungsideen sowie coolen Tipps fürs Büro und die eigene Wohnung kommst Du ganz entspannt, gesund und mit einem kühlen Kopf durch die heißen Tage und Nächte!



Die Gesundheit geht vor!

Nicht nur ältere Menschen haben bei großer Hitze von über 30 Grad gesundheitliche Probleme. Jeder Mensch kann davon betroffen sein, und das nicht nur durch Sonnenbrand, Sonnenstich oder Hitzschlag. In Jahren mit extrem hohen Temperaturen gab es allein in Deutschland mehrere tausend Hitzetote (im Jahr 2003 waren es etwa 7.000). Ursachen für diese Todesfälle: Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenversagen und Atemwegsprobleme sowie Stoffwechselstörungen infolge der Hitzebelastung. Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Hinweisen auf hitzebedingte Gesundheitsprobleme (z.B. Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen und/oder Schwindelgefühl): Der Betroffene braucht meist dringend Flüssigkeit und sollte daher - in kleinen Schlucken - lauwarmes Wasser trinken, außerdem helfen Kopf- und Pulswickel aus kühlen, feuchten Tüchern. Bei ernsthaften Gesundheitsproblemen und -schäden sollte unbedingt





immer auch ein Arzt aufgesucht werden! Nur wenn man gewisse Vorsichtsmaßnahmen einhält, sich vor der Hitze schützt und entsprechend vorbeugt, kann man ohne ein großes Gesundheitsrisiko durch einen heißen Sommer kommen - und diesen auch genießen. Aktuelle Informationen auch unter www.umweltbundesamt.de.

Grundsätzliche Maßnahmen

Bei prallem Sonnenschein gilt: Man sollte sich nicht länger als nötig der direkten Sonne aussetzen. Außerdem in den heißen Stunden keine schweren und belastenden Tätigkeiten wie Gartenarbeiten, Fensterputzen oder sonstige körperliche Anstrengungen verrichten. Sport sollte ebenfalls auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verschoben werden. Die Haut sollte mit einem geeigneten, dem Typ angepassten Sonnenmittel mit angemessenem Lichtschutzfaktor geschützt werden, das mehrmals täglich aufgetragen wird. Tagsüber luftige, leichte und atmungsaktive Kleidung anziehen (durch Bewegung der Kleidung kommt immer wieder frische Luft an die Haut) und einen Sonnenhut mit breiter Krempe tragen, auch die Sonnenbrille nicht vergessen.

Trinken, trinken, trinken!

An heißen Sommertag verliert der Körper enorm viel Flüssigkeit, und diese Reserven müssen durch Trinken wieder aufgefüllt werden. Statt den normalen empfohlenen 2 Litern sollte man bei großer Hitze bis zu vier Liter täglich trinken! Am besten geeignet ist natürlich Mineralwasser. Fruchtschorlen sowie Früchte- oder Kräutertees (ideal: Pfefferminztee) sind ebenfalls gute Durstlöscher. Frucht- und Gemüsesäfte sowie lösliche Brühe können einen Teil des Mineralverlustes ersetzen. Wenn man etwa alle 15-20 Minuten ein Glas Wasser trinkt, ist der Körper den ganzen Tag durchgehend mit ausreichend Flüssigkeit versorgt. Aber Vorsicht: Zu kalte Getränke sind nicht gut für den Magen, am besten eignen sich daher zimmerwarme Getränke. Man kann einiges an benötigter Flüssigkeit übrigens auch über leichte Kost wie frisches Obst, Gemüse und Salate zu sich nehmen: Saftige Wassermelonen, Gurken und Tomaten sind zum Beispiel hervorragende Flüssigkeitsspende. Schweres, deftiges Essen sollte vermieden werden! Und tagsüber Finger weg vom Alkohol: Er steigt schnell zu Kopf, belastet den Kreislauf zusätzlich und veranlasst die Nieren zu verstärkter Wasserausscheidung und damit unnötigem Flüssigkeitsverlust. Abends nach Sonnenuntergang sind eine gekühlte Weinschorle oder frisches Bier zum Feierabend natürlich in Maßen erlaubt.

Leckerer Eistee selbstgemacht

Ein Lieblingstee kann schnell zum leckeren Eistee verwandelt werden: Den Tee dreifach höher dosieren als sonst (lose oder die entsprechende Menge Teebeutel), mit Wasser aufbrühen und einige Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack Zitronensaft und Zucker, Kandis oder Süßstoff hinzufügen. Eine Glaskaraffe etwa zu einem Drittel mit Eiswürfeln füllen. Nun den fertigen heißen Tee in die Karaffe gießen: Durch den Kälteschock behält der Tee auch sein leckeres frisches Aroma. Wer seinen Eistee noch geschmacklich aufpeppen möchte: Mit Fruchtsaft oder Mineralwasser erhält er eine fruchtig-spritzige Note. Schwarzer Tee harmonisiert dabei am besten mit Apfelsaft, Aprikosen- oder Pfirsichnektar. Zu grünem oder weißem Tee passen sehr gut Zitrusextrakte oder frische Minzeblätter.



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH



Einfache Tipps für zu Hause

Richtig lüften: Ideal während der kühlen Morgenstunden. Für einen schnellen und effektiven Luftaustausch sorgen, indem man Fenster und Türen ganz öffnet und einmal mit Durchzug lüftet. Sonne draußen lassen: Sobald die Sonne auf die Fenster scheint, Jalousien oder Rollos herunter lassen, Vorhänge zuziehen. Die Fenster ganz schließen, wenn es draußen wärmer ist als drinnen. Das Raumklima verbessern: Mehrere mit Wasser gefüllte Behälter aufstellen und so die Luft befeuchten (Allerdings nicht geeignet an sehr schwülen Tagen mit bereits hoher Luftfeuchtigkeit). Nicht zu unterschätzen ist auch die Wärmeabstrahlung von Lampen und Elektrogeräten. Nicht nur um Strom zu sparen sollten diese Wärmequellen daher nur eingeschaltet werden, wenn man sie braucht. Abkühltrick, wenn man abends draußen sitzen möchte: Einfach die Terrasse oder den Grillplatz vorher mit kühlem Wasser abspritzen und schon wird es deutlich angenehmer, denn die Platztemperatur kann bis zu 5 Grad sinken.

... und für heiße Nächte

Vor dem Schlafengehen keine kühle, sondern eine warme Dusche nehmen: Das öffnet die Poren, und der Körper kann die Hitze besser abgeben. Wenn es nachts so heiß ist, dass man nicht schlafen kann: Ein feuchtes Laken vor dem offenen Fenster aufgehängt senkt die Raumtemperatur etwas und bringt eine frische Brise in den Raum. Wer es noch etwas kälter mag: Ein dünnes Laken, den Pyjama oder das Nachthemd vor dem Zubettgehen einige Minuten ins Tiefkühlfach legen. Und natürlich keine dicke Bettwäsche: Zum Schlafen reicht ein leichtes Baumwoll-Laken völlig aus.

Erholung für geschwollene Füße und Beine

Warum nicht einfach eine kleine Plastikwanne (oder Eimer) und ein Handtuch mit ins Büro nehmen: Ein kaltes Fuß- und Wadenbad in der Mittagspause erfrischt ungemein. Wenn die Beine schwer werden oder anschwellen, sollte man sie zwischendurch für einige Minuten hochlegen. Man kann auch einfach eine gekühlte Flasche über die beanspruchten Beine rollen. Ein erfrischendes Eis-Gel für Beine und Füße reduziert zusätzlich den Hitzestau. Ansonsten helfen kleine Übungen für die Beine gegen die geschwollenen Beine, denn Bewegung fördert die Durchblutung. Übung 1: Mehrmals am Tag etwa 5 bis 10 Minuten lang auf der Stelle marschieren, dabei bei jedem Schritt die Knie bis in Gürtelhöhe anziehen. Übung 2: Im Stand einige Male von den Fersen zum Ballen hin- und herwippen. Übung 3: Auf den Zehenspitzen durch den Raum gehen, dabei beide Arme weit nach oben strecken. Ansonsten beim Sitzen am Schreibtisch immer mal wieder Beine anheben und die Füße kreisen lassen.

Weitere Tipps - nicht nur fürs Büro

Wenn die Hitze unerträglich wird und der Kreislauf etwas schlapp macht, gibt es schnelle und einfache Abhilfe für zwischendurch. Tipp 1: Zwischendurch immer mal wieder kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen. Dieser Kältereiz bringt Abkühlung und stärkt den Kreislauf. Tipp 2: Beide Unterarme bis zum Ellenbogen ein bis zwei Minuten in ein Waschbecken mit kaltem Wasser eintauchen. Dann Arme herausnehmen, Wasser nur etwas abstreifen und mit den feuchten Armen umhergehen. Die Arme beim Gehen hin- und herschwingen, das schafft - zumindest kurzfristig - ein sehr



angenehmes kühles Gefühl auf der Haut.

Erfrischende Düfte und Öle

Einige Düfte und Essenzen können an heißen Tagen besonders erfrischend wirken. Die Aromen von aufgeblühten Rosen, Bergamotte, aufgeschnittenen Zitrusfrüchten oder etwas Pfefferminzöl beleben den Geist, steigern die Konzentration und haben einen positiven Einfluss auf unseren Kreislauf. Diese ätherischen Öle, zusätzlich in einer Duftschale im Zimmer aufgestellt, wirken nicht nur in stressigen Situationen beruhigend und entlastend. Eine anregende Wirkung haben kühlende Extrakte wie Melissengeist oder Franzbranntwein, wenn man sie auf Stirn, Schläfen oder Nacken aufträgt. Bei müden Füßen und schweren Beinen kann eine Mini-Massage mit Rosmarinöl oder Eukalyptus echte Erholung bringen. Toll für unterwegs sind Duftsprays ohne Alkohol: Feine Thermalwasser, Gesichtssprays oder Body-Mists (erhältlich in Apotheken und Drogerien) bringen einen angenehmen Frische-Kick für zwischendurch.

Cooler Extra-Tipps

Erfrischender Gurkenscheiben-Trick: Das Gesicht kurz mit Wasser abspülen, eine etwas dickere Scheibe von einer Salatgurke abschneiden und mit der feuchten Seite über Gesicht, Hals und Dekolleté streichen. Cooler Schuhe: Sandalen oder Flip-Flops in einen großen Gefrierbeutel stecken und diesen für ein paar Minuten ins Eisfach oder in die Kühltruhe legen. Die Schuhe erkalten recht schnell und können danach sofort wieder angezogen werden: Ein schöner Frische-Kick für heiße Füße! Ansonsten gilt: Unnötigen Stress vermeiden, so oft wie möglich kleine Erholungs- und Erfrischungspausen einlegen und den Sommer einfach genießen!

