

## Sonnenschein & Strandgeflüster: Coole Sommertipps!

Endlich wieder Sommer! Doch bei 30 Grad im Schatten haben wir es in dieser Jahreszeit häufig weder bei der Arbeit noch zu Hause leicht - und besonders die Gesundheit leidet bei den hohen Temperaturen: Viele Menschen fühlen sich schlapp und schwindelig, man schläft schlechter, hat Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme oder geschwollene Gelenke und schwitzt bei Tag und Nacht. Hohe Temperaturen bedeuten ein großes Gesundheitsrisiko - denn wer jetzt nicht genügend auf sich achtet, dessen Körper macht irgendwann schlapp.

Um das zu vermeiden und um möglichst fit und gesund durch die heißen Sommertage zu kommen, sollte man sich vor der Hitze schützen und entsprechend vorbeugen. Ein guter Sonnenschutz, sehr viel Flüssigkeit und die Vermeidung von unnötiger Belastung sind dabei am wichtigsten. Auch luftig-leichte Kleidung, erfrischende Momente der Abkühlung und ausreichende Ruhepausen können viel für das eigene Wohlbefinden tun. Und mit unseren sommerlichen Ernährungstipps kann man sogar unnötige Kalorienfallen am Urlaubsbüfett vermeiden: Wir haben die besten Tricks, wie man die warme Jahreszeit unbeschwert genießen kann und leicht durch einen hoffentlich schönen und sonnigen Sommer kommt!



---

## Schöner Sommer - große Hitze!

Die Ventilatoren laufen auf Hochtouren und trotzdem ist keine echte Abkühlung in Sicht. Gerade bei sehr warmen Temperaturen sollte man dennoch auf eine kalte Dusche zur Abkühlung des Körpers verzichten, denn die Hautporen ziehen sich bei kaltem Wasser zusammen, die Wärme kann nicht abgegeben werden, und der Körper beginnt schnell wieder zu schwitzen. Wem sehr heiß ist, der sollte Hitze mit Hitze bekämpfen: Lauwarm Abduschen und warme Tees trinken. Denn: Je kälter ein Getränk ist, desto mehr muss die Temperatur im Magen ausgeglichen, also erhitzt werden - und das verstärkt wiederum das Schwitzen. Die von der Hitze häufig geschwollenen Beine und Füße vertragen allerdings einen schnellen Frische-Kick - kurz eiskalt abbrausen und dann erfrischt in den Tag starten. Außerdem möglichst bequeme Schuhe oder Sandalen tragen und wann immer es geht, barfuß gehen und die Füße zwischendurch auch mal für einige Minuten hochlegen. Wer sich schlapp fühlt: Eine anregende und erfrischende Wirkung haben, aufgetragen auf Schläfen, Puls oder



Nacken, kühlende Extrakte wie Melissengeist, Rosmarin- oder Pfefferminzöl. Allgemein gilt: In den heißen Tagstunden keine belastenden Tätigkeiten wie schwere Haus- und Gartenarbeiten oder sonstige körperliche Anstrengungen ausführen. Sportliche Aktivitäten sollten auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verschoben werden. Wer trotz hoher Temperaturen fit und gesund bleiben möchte, sollte im Sommer einen Gang runterschalten, auf die richtige Ernährung achten, viel Flüssigkeit zu sich nehmen und sich ausreichend Auszeiten gönnen!

---

## Cooler Tipps für die Arbeit

Ein kaltes Fußbad in einer kleinen Plastikwanne - in der Mittagspause oder sogar während der Arbeitszeit - erfrischt ungemein. Einen ähnlichen Effekt mit weniger Aufwand gibt es, wenn man eine gekühlte Flasche über die beanspruchten Beine rollt. Ein erfrischendes Eis-Gel oder eine Mini-Massage mit Eukalyptusöl kann müden oder geschwollenen Beinen und Füßen echte Erholung bringen. Ein Kältereiz bringt Abkühlung und stärkt den Kreislauf: Immer mal wieder eiskaltes Wasser über die Handgelenke und Unterarme laufen lassen und zum Trocknen einfach hin- und herschwingen. In der Mittagspause sollte man auf eine üppige Mahlzeit verzichten, denn diese belastet den Körper unnötig und macht müde. Leichte Salate, leckere Gemüsesnacks, frisches Obst und kalorienarme Milchprodukte wie ein Optiwell Fruchtojoghurt wirken dem Flüssigkeits- und Mineralienverlust durch das ständige Schwitzen entgegen und helfen obendrein dabei, die schlanke Linie zu erhalten.

---

## Kalorien All Inclusive?

Im Urlaub locken Schlemmerbüfets mit köstlichen Versuchungen, im Restaurant probiert man gerne üppige Spezialitäten aus, und am Abend lässt man sich leckere Cocktails schmecken: In der schönsten Zeit des Jahres möchte man alles genießen dürfen und es sich richtig gut gehen lassen. Es ist scheinbar ein Ding der Unmöglichkeit, in der Urlaubszeit leicht und gesund zu essen und dabei sein Gewicht zu halten. Doch es gibt einige Tricks, wie man seinen All-Inklusive-Urlaub auch "leicht" genießen kann:

Bei hohen Temperaturen ist der Appetit in der Regel nicht so ausgeprägt, man sollte daher unbedingt auf sein Hungergefühl achten. Ein großer Fehler ist es, den ganzen Tag nichts zu essen und abends dann mit leerem Magen in den Speisesaal oder ins Restaurant ans Büffet zu gehen. Daher sollte man auch im Urlaub über den Tag verteilt kleine, leichte Snacks zu sich nehmen. Auch hilft es, vor dem Essen schon mal den Magen etwas zu füllen und ein großes Glas Wasser zu trinken. Unser Tipp: Kleine Teller verwenden und dementsprechend kleine Portionen nehmen. So kann man sogar öfter zum Büffet gehen, gleichzeitig in Bewegung bleiben und man bekommt das Gefühl, viel gegessen zu haben. Möchte man auch bei hohen Temperaturen fit und vital bleiben, sollte man auf eine leichte und fettarme Ernährung achten, um den Körper nicht noch zusätzlich zu belasten. Ein frischer, gemischter Salat mit einem leichten Essig- oder Öl-Dressing als Vorspeise gibt ein erstes Sättigungsgefühl. Panierte, frittierte und überbackene Hauptspeisen sollten vermieden werden, besser sind gegrillte magere Fleisch- oder Fischgerichte. Salat und Gemüse dürfen nach Herzenslust gegessen werden. Auch ein Nachtisch ist erlaubt: Ein frischer Obstsalat, ein kalorienarmes Wasser-Eis oder eine fruchtige Quarkspeise. Wichtig ist: Alle Speisen langsam kauen und die Leckerbissen bewusst genießen. So stellt sich schneller ein Sättigungsgefühl ein. Und: Reste sollten



auf dem Teller liegengelassen werden, wenn man satt ist - man muss nicht alles aufessen, nur weil es bereits bezahlt ist!

Im Urlaub sollten neben den einheimischen Köstlichkeiten am Büfett auch die verschiedenen Sportprogramme eines Hotels oder einer Ferienanlage ausprobiert werden. Pool und Meer laden zum Schwimmen ein, und auch bei langen Spaziergängen am Strand kommt der Stoffwechsel in Schwung und verbrennt viele Kalorien. Einfach mal etwas Neues wagen und die Angebote des Hotels voll ausnutzen: Ob Tauchen, Reiten, Surfen oder Poolgymnastik - im Urlaub aktiv zu sein macht nicht nur eine super Figur, sondern vor allem viel Spaß! Wer sich auch in der Urlaubszeit ausreichend bewegt und nicht nur faulenz, der kann das abendliche Schlemmerbüfett ohne Reue genießen.

---

### Köstliche Durstlöcher

An heißen Sommertagen verliert der Körper enorm viel Flüssigkeit. Diese Reserven müssen durch Trinken wieder aufgefüllt werden, daher sollte man bei großer Hitze bis zu vier Liter täglich trinken. Am besten geeignet ist Mineralwasser. Doch auch Fruchtschorlen sowie Früchte- oder Kräutertees sind gute Durstlöcher. Unser Tipp für heiße Tage: Gekühlter Pfefferminztee mit frischer Zitrone. Frische, gewürzte Gemüsesäfte oder lösliche Brühen können effektiv einen Teil des Mineralverlustes durch Schwitzen ersetzen. Wer alle 20 Minuten ein Glas Wasser trinkt, versorgt seinen Körper optimal mit ausreichend Flüssigkeit. Aber: Getränke nicht zu kalt trinken, gesünder für den Körper sind zimmerwarme oder nur leicht gekühlte Getränke.

Einen Teil der vom Körper benötigten Flüssigkeit kann man auch über die Nahrung zu sich nehmen: Saftige Erdbeeren, Wassermelonen, Ananas oder knackige Salatgurken, Paprika und Tomaten sind hervorragende Flüssigkeitsspende. Obst, Gemüse und Salat versorgen unseren Körper bei hohen Temperaturen nicht nur mit zusätzlicher Flüssigkeit, sondern auch mit vielen gesunden Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Einige sekundäre Pflanzenstoffe helfen, unsere Haut vor Umweltgiften und Sonnenstrahlen zu schützen, andere wirken förderlich auf das Immunsystem, den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel oder auch auf den Blutdruck. Jede Sorte Obst oder Gemüse hat dabei eigene gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe - die beste Wirkung erzielt man also in der Kombination der Vielfalt: Mindestens fünf Portionen, also etwa fünf Handvoll verschiedener Obst- und Gemüsesorten pro Tag sind ideal für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

---

### Goldene Tipps fürs Sonnenbad

So schön ein Tag an der Sonne auch sein mag, die viele Zeit im Freien kann unangenehme Folgen haben, wenn man die Kraft der Sonne unterschätzt. Die Haut sollte nur langsam an längere Sonnenbestrahlung gewöhnt werden: Die ersten Sonnenbäder daher am besten im Schatten einnehmen. Zwischen 11 und 15 Uhr immer die direkte Sonne meiden, denn um diese Zeit ist die Strahlung am gefährlichsten. Die Dauer des Sonnenbades und die Höhe des Lichtschutzfaktors des Sonnenschutzmittels müssen dem persönlichen Hauttyp angepasst sein, ideal sind kombinierte Sonnenschutzmittel mit hohem UVB- und UVA-Schutzfaktor. Die Sonnencreme sollte etwa 30 Minuten vorher gleichmäßig auf dem ganzen Körper aufgetragen werden, denn die Sonnenschutzfilter müssen erst in die Haut einziehen, bevor der Sonnenschutz voll aktiviert





ist. Auch wenn die maximale Verweildauer in der Sonne dadurch nicht verlängert wird, bitte regelmäßig nachcremen, um den Verlust an Sonnenschutzmittel durch Wasserkontakt, Abrieb oder Schwitzen auszugleichen. Zusätzlich sollte man Gesicht und Kopfhaut durch einen Sonnenhut und die Augen durch eine Sonnenbrille schützen. Luftige Kleidung kann die empfindliche Haut auch vor Sonnenstrahlen schützen, dabei gilt: Je dunkler und dichtgewebter die Kleidung, desto stärker der Schutz vor den UV-Strahlen. Unser Tipp: Extra weite Kleidung. Das Tragen von luftigen Tuniken, Kleidern oder Leinenhosen ist besonders angenehm: Durch die Bewegung der Kleidung kommt immer wieder eine frische Brise an unsere Haut.

Unser Motto für warme Sonnentage und laue Sommerabende lautet: Die schöne Zeit genießen! Gönn dir Zeit für dich selbst, mit deinen Freunden und deiner Familie. Suche dir ein idyllisches Plätzchen und lass die Seele baumeln: Genieße den Sommer so lange es geht!

---

### Extra: Buch-Tipps

Claudia Seifert/Sabine Hans "Leichte Sommerküche"  
AT Verlag 2010, ISBN 978-3038005070, Gebunden 24,90 Euro

Reinhardt Hess "Grillen & Picknick"  
Gräfe & Unzer 2007, ISBN 978-3833804915, Gebunden 9,90 Euro

Susanne Bodensteiner "Veggie Grillen: mehr als Gemüse"  
Gräfe & Unzer 2009, ISBN 978-3833814266, Broschiert 4,90 Euro

Marion Schaap "Sommerzeit: Die besten Ideen für die schönste Jahreszeit"  
Busse + Seewald 2006, ISBN 978-3512032936, Gebunden 9,95 Euro

"Wohnen & Garten - Das Sommerbuch"  
Busse + Seewald 2010, ISBN 978-3512033445, Gebunden 29,90 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter [www.optiwell.de/magazin](http://www.optiwell.de/magazin)  
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

