



Gesundheits-Tipp

Falls er doch kommt – Tipps für den Sommer

Temperaturen über 30 Grad machen vielen Menschen zu schaffen. Kleine Tricks helfen, die Hitze besser zu ertragen und den Sommer zu genießen.



► **Ausreichend trinken**

Mindestens zwei, besser drei Liter an heißen Tagen trinken. Außer Mineralwasser sind Frucht- und Gemüsesäfte sinnvoll, um den Verlust der Mineralstoffe auszugleichen.

► **Zwischendurch erfrischen**

Ein paar Spritzer Wasser ins Gesicht oder mal die Hände und Unterarme unter den kühlen Wasserstrahl halten – schon fühlt man sich wieder frisch!

► **Kein Powersport am Mittag**

Grundsätzlich nur in den kühlen Morgen- und Abendstunden Sport treiben. Das Hauptproblem bei Hitze ist der schnelle Flüssigkeitsverlust, den der Körper selbst bei viel Trinken nicht ausreichend ausgleichen kann.

► **Hitze und Alkohol passen nicht**

Alkohol erweitert die durch die Hitze bereits weit gestellten Gefäße, das Blut versackt und der Kreislauf leidet. Wenn schon Alkohol, dann erst am kühleren Abend und mit weniger Promille, also Weinschorle oder Radler.

► **Koffein meiden**

Kaffee und Cola geben dem Organismus nur einen vorübergehenden Energiestoß. Danach sackt der Kreislauf sogar noch weiter ab als vorher und belastet den Körper zusätzlich.

► **Beine hochlegen**

Viele Menschen leiden bei hohen Temperaturen unter geschwollenen Beinen. Abhilfe schaffen hier das Hochlagern der Beine und kühlende Gels.