

## Wohlbefinden

# Cooler Tipps für heiße Tage

**Der Sommer ist schön. Aber auch anstrengend. Mit diesen zehn einfachen Maßnahmen kommen Sie voller Energie durch die heißen Tage.**

## 1. WASSER IN MASSEN

Bei großer Hitze brauchen wir besonders viel Flüssigkeit. Trinken Sie schon bewusst vor dem Durst, stellen Sie sich ein Glas in Sichtweite oder schreiben Sie sich einen Erinnerungszettel: Denn mindestens 1,5 bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag sollten es schon sein! Am besten geeignet sind Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Fruchtsäfte. Vermeiden Sie eisgekühlte Getränke: Die muss ihr Körper nämlich erst einmal aufwärmen – und diese Arbeit kann ihn ganz schön ins Schwitzen bringen.

## 2. ESSEN - LEICHTE KOST

Bevorzugen Sie fettarme Gerichte, um Ihr Verdauungssystem nicht unnötig zu belasten. Essen Sie lieber mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt als drei große. Mit viel Obst und Gemüse füllen Sie Ihre Vitamin- und Nährstoffspeicher sommerverträglich auf.

## 3. SONNENSCHUTZ FÜR DIE HAUT

Meiden Sie in der Zeit von 10:30 bis 14:30 Uhr die Sonne. Und vergessen Sie nicht, sich beim Gang ins Freie rechtzeitig und ausreichend mit ei-

nem geeigneten UV-Schutz einzucremen. Ob helle oder dunkle, empfindliche oder robuste Haut, jung oder alt, allergisch oder nicht: für jeden gibt es das passende Produkt. Ihr(e) Apotheker(in) berät Sie dazu kompetent und gerne.

## 4. KLEIDER MACHEN LEUTE

Tragen Sie lockere Kleidung, damit die Luft gut zirkulieren kann. Bevorzugen Sie Naturfasern mit glatter Oberfläche wie Leinen oder Seide – diese wirken kühlend und Feuchtigkeit kann gut abgeleitet werden. Pflicht ist außerdem ein Hut oder eine Kappe.

## 5. ALLES ZUR RECHTEN ZEIT

Machen Sie es wie die Südländer: Lüften sie nachts und sperren Sie tagsüber mit Hilfe geschlossener Fenster und Vorhänge die Sonne aus. Wichtige Aufgaben erledigen Sie am besten morgens mit kühlem Kopf – Ablage und Telefonate dürfen auch bis zum Nachmittag warten. Wer kann, sollte eine Siesta, also eine Mittagspause, einlegen.

## 6. KÄLTE MEIDEN

30 Prozent aller Erkältungskrankheiten treten im Sommer auf. Bei Sonnenschein merken wir

