

Kühle Tipps für heiße Tage

Jetzt hat er uns wieder, der Sommer! Doch wenn das Quecksilber am Thermometer über die Rekordmarken klettert, braucht es mehr als einen Sonnenhut. Wir zeigen Ihnen, wie Sie trotz der Hitze einen kühlen Kopf bewahren und die heißen Tage überstehen.

TEXT Susanne Prosser

BEI SO VIEL SONNENLICHT steigt die gute Laune: Ab ins Schwimmbad, auf zum See und in den Garten! Doch wenn es zu viel wird, hat das Vergnügen auch schon bald wieder ein Ende. Lang andauernde Hitze belastet den Kreislauf. Wer nicht wirkungsvolle Gegenmaßnahmen ergreift, beeinträchtigt nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Gesundheit. Wenn Sie die schweißtreibenden Tage entspannt verbringen wollen, haben wir ein paar Tipps für Sie. So bleiben Sie selbst bei über 30 Grad im Schatten fit!

Wind zuführen

Ein Ventilator gehört in jede Wohnung, ein Fächer für unterwegs passt in jede Handtasche. Auch Klimageräte für zu Hause sind gar nicht mal so teuer. Und die Energie, die man gewinnt, rechnet die Investition schnell wieder auf.



Alkoholfreier Mojito

Minze wirkt kühlend und Limette erfrischt. Sie brauchen: eine unbehandelte Limette, 8 Blätter Minze, zerkleinerte Eiswürfel, 1 TL Rohrzucker und Sodawasser oder Ginger Ale. So geht's: Würfeln Sie die Limette und zerquetschen Sie sie in einem Glas. Geben Sie den Zucker und die Minzblätter dazu und drücken Sie diese ebenso an. Mit Soda oder Ginger Ale aufgießen und die Eiswürfel beimengen — fertig!

Rosmarin-Armbad

Ein Armbad mit Rosmarin-Extrakt regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung und erfrischt den Geist. Füllen Sie eine Wanne mit kaltem Wasser und mengen Sie ein paar Tropfen Rosmarinextrakt bei. Die Arme 10 bis 30 Sekunden bis zu den Ellbogen eintauchen. Nicht abtrocknen!

Heißer Tee kühlt

Auch wenn es widersprüchlich klingt: Heißer Tee wirkt ebenso gegen Hitze. Unser Körper ist nämlich darauf programmiert, bei Kälte zu wärmen und bei Wärme zu kühlen. Darum trinken Menschen in heißen Ländern tagsüber Tee in kleinen Schlucken, auch die traditionelle chinesische Medizin (TCM) schwört darauf (siehe Tipps rechte Spalte).



Lernen Sie trotz Hitze zu entspannen!

Planschen daheim

Nicht nur Kinder haben die Lizenz zum Planschen: Wer einen Garten hat, kann relativ günstig ein Aufstellpool erstehen, mit dem Sie Besitzern eines „echten“ Swimmingpools sicherlich das Wasser reichen können! Ein Planschbecken passt sogar auf den Balkon! Ein Spritzduell mit dem Gartenschlauch macht mit der Familie oder Freunden doppelt Spaß. Lachen ist garantiert!

Kleider machen Frische

Was wir anziehen, entscheidet maßgeblich darüber, wie wohl wir uns fühlen. Wählen Sie leichte, lockere, weite und helle Kleidung, verzichten Sie auf eng Anliegendes oder dunkle Farben. Beim Schuhwerk greifen Sie zu Sandalen oder Schuhen mit Ledersohlen. Leder verhindert zu starkes Schwitzen und lässt die Haut noch atmen!



EIN WARMES HERZ
BRAUCHT EINEN
KÜHLEN KOPF.

PETER AMENDT
Franziskanerbruder

Luftige Sommerfrisur

In der Hitze haben wir eigentlich nur zwei Möglichkeiten: Die Haare abschneiden oder hochstecken. Die heißen Temperaturen sind gleich der perfekte Anlass dafür, um neue Hochsteckfrisuren auszuprobieren.

Die Hitze draußen lassen

Halten Sie tagsüber Balkon- oder Terrassentüren geschlossen. Lüften Sie nur morgens einmal durch und dann erst wieder, wenn die Sonne untergeht. Ebenso ganz wichtig: Rollos und Jalousien herunterlassen.

Siesta halten

Vermeiden Sie an heißen Tagen körperliche Anstrengungen. Erlauben Sie sich doch mal, im Schatten oder auf der Couch zu liegen und einfach nur zu lesen, zu entspannen oder zu schlafen.

Thermophor mit Eiswasser

An heißen Sommertagen wird der Zweck der Wärmflasche einmal umgedreht. Füllen Sie einfach eiskaltes Wasser ein und „kuscheln“ Sie mit dem kühlen Paket wie mit einem Teddybären. Das kühlt und ist äußerst angenehm! ❀

Tip
RICHTIG
ESSEN IM
SOMMER!

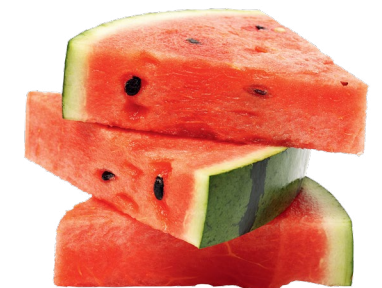


Diätologin BARBARA A. SCHMID weiß, worauf es bei der Ernährung im Sommer ankommt.

Die westliche Medizin misst den möglichen thermischen Wirkungen von Nahrungsmitteln auf unseren Körper nur geringe Bedeutung bei. Selbstverständlich ist, dass im Winter ein heißer Tee wärmt und im Sommer ein Fruchtsorbet für Abkühlung sorgt. In den östlichen Ernährungslehren wie Ayurveda und TCM werden Nahrungsmittel nach ihrer thermischen Qualität in heiß, warm, neutral, erfrischend oder kalt eingeteilt. Dies können wir uns an den heißen Tagen zunutze machen:

— Kühlend wirken nach der ayurvedischen Ernährungslehre Gurken, Kokosnüsse, Melonen und Speisen aus Gemüse, die mit Koriander, Kardamom, Fenchel und Kurkuma gewürzt werden. Ein Obstsalat mit Basilikum und frischem Ingwer eignet sich als erfrischendes Dessert, aber auch Milchprodukte wie Topfen, Joghurt und Buttermilch gelten als kühlend.

— Die natürlichen „Kühler“ in der TCM Ernährung sind Wassermelonen, Spinat, Radieschen, Pfirsiche, Erdbeeren sowie Tofu und Hühnerfleisch. Auch wenn es paradox klingen mag, aber eine Tasse heißer Tee kühlt den Körper ebenfalls — besonders grüner Tee.



— Mit „schädlicher Kälte“ beurteilt die TCM Eiscreme, kalte Getränke, aber auch gegrillte, geräucherte, gebackene und scharfe Speisen. Diese Lebensmittel heizen dem Körper ein und sollten daher gemieden werden. Und: So gerne wir auch am Grill stehen, aus östlicher Sicht ist es im Sommer nicht zu empfehlen. Die große und direkte Hitze beim Kochen verstärkt auch die erhitzenden Eigenschaften der Nahrung. Unterm Strich hilft eine „östlichere“ Ernährungsweise, um den Körper unbelastet und mit kühlem Kopf durch den Sommer zu bringen.