

Tipps bei heißen Temperaturen

Reichlich trinken:

- Ca. 2 Liter pro Tag (oder je nach Aktivität auch mehr), vor allem Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Säfte
- Für unterwegs eine Flasche einpacken und Getränke nicht zu kalt genießen

Leicht essen:

- Obst, Gemüse und Salate
- Leichte Speisen oder auch kalte Suppen, Jause

Körper schützen:

- Kopfbedeckung tragen und Sonnencreme benutzen, schattige Plätze bevorzugen
- Direkte Mittagssonne meiden
- Leichte, weite Kleidung wählen
- Feuchte Tücher auf Stirn und/oder Nacken legen
- Handgelenke unter kaltes Wasser halten

Ein kühles zu Hause:

- Nachts und frühmorgens lüften → Querlüften, um warme Luft nach draußen zu bringen
- Feuchte Tücher aufhängen (nicht aufs Lüften vergessen, sonst droht Schimmelgefahr!)
- Jalousien oder Vorhänge nutzen, um die Räume zu beschatten

Gut schlafen:

- Leichte Bettdecken und Schlafkleidung
- Wärmeflasche mit kaltem Wasser

Wie wäre es heute einmal mit buntem Wasser?

1 Liter Leitungswasser/Mineralwasser zusammen mit 1 Bio-Orange in Scheiben und 1 Handvoll klein geschnittenen Beeren (frisch oder tiefgekühlt) und ein paar gewaschenen und zerdrückten Melisse-Blättern in einer großen Karaffe 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen und danach genießen.