



#hotsummer

So lange haben wir uns auf den Sommer gefreut – jetzt ist er da und mit ihm nicht nur die lauen Sommerabende, sondern auch die heißen Sommernachmittage. Wer kennt es nicht? Überall klebt alles, der Schweiß rinnt einem in Bahnen runter und man will sich am liebsten in die Kühltruhe verziehen!?

Damit du den Sommer leichter überstehst, hier ein paar Tipps, um einen kühlen Kopf und Körper zu bewahren:

Miste dein Zimmer aus! Dein Temperaturempfinden richtet sich auch nach der von dir gefühlten Temperatur. Es gilt: Je freier die Flächen, desto geringer die gefühlte Gradzahl. Also raus mit dem Teppich und den Krimskrums rein in die Schubladen!

Schalte alle elektrischen Geräte aus! Elektrische Geräte erzeugen Hitze, auch im Stand-by-Modus. Es ist also besser, Fernseher und Co. ganz auszuschalten, wenn sie nicht genutzt werden.

Iss mehr kalte Gerichte! Nicht nur, dass Gerichte wie z.B. Tomaten-Mozzarella oder auch Rohschinken-Melone lecker sind, du sparst dir, wenn du kalt isst, auch die Hitze, die beim Kochen entsteht.

Kühle Räume durch Feuchtigkeit! Du kannst zum Beispiel die Vorhänge mit einem Wasser Sprüher befeuchten oder die Wäsche in der Wohnung trocknen. Wenn Dinge trocknen, wird der Luft Wärme entzogen. Durch die dabei entstehende „Verdunstungskälte“ kannst du die Wohnung ein wenig kühlen.

Trinke viel, aber nichts Eiskaltes. Es kann ein Fehler sein, bei Hitze eiskalte Dinge zu trinken, auch wenn sie lecker sind und sich gut anfühlen. Wenn deinem Körper zu kalte Getränke zugefügt werden, regt dies die körpereigene Wärmeproduktion an, denn der Körper muss sich wieder auf seine normale Temperatur aufheizen. Dies gilt übrigens auch für's kalte Duschen!

Schon gewusst...

Für uns Menschen ist Kälte leichter zu ertragen als Wärme. Unser Körper muss sich gegen die Wärme wehren, denn, wenn die Temperatur über 42 Grad steigt, wird es gefährlich, da das Eiweiß im Blut gerinnt. Wenn es also draußen zu warm ist, schlagen unsere Wärmerezeptoren Alarm und die Durchblutung der Haut steigt an. Dadurch kann das Blut die Wärme vom Körperinneren an die Haut transportieren. Auf der Haut entsteht Schweiß, welcher verdunstet und so unseren Körper kühlt.