



GESUND UND ENTSPANNT DURCH DEN SOMMER MIT WERTVOLLEN GESUNDHEITSTIPPS VON MEINER HIRSCH APOTHEKE

Sommer, Sonne, Urlaub

Der Sommer, für viele die schönste Zeit des Jahres. Endlich Ferien. Viel Sonnenschein und der langersehnte Urlaub steht vor der Tür. Ausgedehntes Sonnenbaden und Schwimmen, all das sind nun angesagte Dinge. Doch damit man auch ungestört und ausgiebig seine Freizeit genießen kann und tun und lassen kann, worauf man gerade Lust hat, sollte die Gesundheit einem keinen Strich durch die Rechnung machen. Denn nur gesund macht der Sommer und der Urlaub richtig Spaß! Doch kommt es einmal dazu, dass die Gesundheit ein wenig in Mitleidenschaft gezogen wird, gilt es schnell wieder auf die Beine zu kommen. Damit Sie für Ihre ganz persönlichen Sommererlebnisse gut gerüstet sind, haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt: vom Sonnenschutz über die Abkühlung bis zum Sport.

Wie Sie sich vor zu viel Sonne schützen

- Die goldenen Regeln für das Verhalten in der Sonne sind:
- Meiden Sie Sonnenbäder in der Mittagssonne (11-15 h)
 - Tragen Sie Sonnenschutzfaktor schon auf, bevor Sie in die Sonne gehen und wiederholen Sie die Anwendung alle 2 Stunden - vor allem nach dem Schwimmen oder starkem Schwitzen
 - Setzen Sie Babys und Kleinkinder unter 3 Jahren nicht dem direkten Sonnenlicht aus
 - Beachten Sie Ihren individuellen Hauttyp
 - Verwenden Sie hohe Lichtschutzfaktoren

- Schützen Sie sich zusätzlich durch Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille
 - Meiden Sie Sonne nach Peelings, Laserbehandlungen und bei der Einnahme photosensibilisierender Medikamente und verwenden Sie sehr hohe Lichtschutzfaktoren (LSF 50+)
- Bei Fragen zum individuellen Sonnenschutz wenden Sie sich bitte an Ihr Gesundheitsteam in der Hirsch Apotheke. Wir beraten Sie gerne.

Wie Sie an heißen Sommertagen abkühlen

Trinken, trinken, trinken.
Schwitzen hat Flüssigkeitsverlust zur Folge. Der Rat, viel zu trinken, klingt daher fast banal. Aber an besonders heißen Tagen benötigt der Körper bis zu vier Liter Flüssigkeit. Sonst können leicht Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufprobleme entstehen. Neben Wasser kommen auch Kräuter- und Früchtetees, Fruchtschorle, Buttermilch und Molke in Frage. Gut sind z. B. auch Melonen oder Salate, die zu 95 % aus Wasser bestehen. Für etwas Cooldown sorgen auch leicht gekühlte Suppen wie Gazpacho. Sie ersetzen Salze, Vitamine und Mineralstoffe, die dem Körper beim Schwitzen verloren gehen.
Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass alles, was wir im Sommer essen und trinken, möglichst aus dem Kühlschrank kommen soll. Statt der ersehnten Abkühlung

steigt eine Hitzewelle in uns hoch. Das Gleiche passiert, wenn die Suppe zu heiß ist. Wir sind schweißgebadet, noch bevor der Teller leer ist. Hinter den Schweißausbrüchen steckt das Wärmeregulierungssystem des Körpers. Denn es versucht unsere Körpertemperatur bei 37 Grad zu halten. Den Südeuropäern ist dieser Effekt sehr wohl bekannt. Sie servieren ihre Speisen daher auch lauwarm und nicht eisgekühlt oder heiß. Denn zu kalte Getränke oder heiße Speisen empfindet der Körper als Temperaturschock.

Warum Sie im Sommer Ihren Sportsgeist zügeln sollten

Sport treiben ist zwar gesund, jedoch im Sommer besteht die Gefahr, dass Sie Ihrem Körper mehr schaden als nutzen. Durch die Anstrengung bei der Hitze treiben Sie Ihre Körpertemperatur noch weiter nach oben und verbrauchen noch mehr Wasser. Bis zum Hitzschlag ist es dann nicht mehr weit. Wenn Sie also Sport treiben wollen, dann besser zu den kühleren Tageszeiten - am früheren Morgen oder am Abend.