



# COOL bleiben

## in the summertime

Ob in der Schule, zu Hause, auf der Terrasse, im Garten oder in den Öffis, es ist einfach überall heiß. Lernen wir doch von unseren südlichen Nachbarn und halten eine Siesta. Mit anderen Worten - halte dich zu den heißesten Stunden des Tages im Kühlen auf und vermeide dabei übermäßige körperliche Anstrengungen.

### Essen und Trinken aus dem Kühlschrank

Ein Irrtum dem viele Menschen unterliegen. Statt der herbeiwünschten Abkühlung steigt eine unerwartete Hitzequelle in uns hoch. Das Gleiche passiert, wenn die Suppe zu heiß ist. Wir sind schweißgebadet, noch bevor wir mit dem Essen fertig sind. Dahinter steckt das Wärmeregulierungssystem des Körpers, welches versucht unsere Körpertemperatur bei 37 Grad zu halten.

Zu heiße oder kalte Getränke und Speisen bringen daher nicht den erhofften Effekt. Im Gegenteil, sie bringen uns dadurch ins noch mehr ins Schwitzen.

### Lauwarmes Essen und Trinken

Zur Abkühlung solltest du zu leicht gekühlten Suppen wie Gazpacho greifen. Diese Suppe ist gleich mehrfach wirksam: Sie ersetzt Salze, Vitamine und Mineralstoffe, die dem Körper beim Schwitzen verloren gehen.

Der Flüssigkeitsbedarf kann an heißen Tagen auf drei bis vier Liter ansteigen. Neben Wasser kommen dafür auch Kräuter- und Früchtetees oder Milch- und Molkegetränke in Frage. Aber man kann auch Melonen oder Salate essen.



Sie bestehen zu 95 Prozent aus Wasser. Ein Trick von Spitzensportlern ist ihren Tee mit einer Prise Salz zu versetzen, umso dem Verlust des körpereigenen Salzes entgegen zu wirken. So verlockend ein sommerlicher Cocktail auch scheinen mag, aber Alkohol entzieht dem Körper Wasser und sollte bei großer Hitze tabu sein.

### **Schwitzen - die körpereigene Klimaanlage**

Es ist unangenehm und manche Menschen schämen sich sogar dafür. Aber Schwitzen ist für unseren Körper lebensnotwendig. Es ist der Versuch den Körpers abzukühlen. Auf der Körperoberfläche kann der Schweiß verdunsten, was einen Kühleffekt hat. Allerdings kann, zum Beispiel bei sehr hohen Temperaturen und gleichzeitiger körperlicher Anstrengung, das System auch versagen. Erschöpfung und Kreislaufprobleme sind die Folge und der berühmte Hitzschlag droht. Gerade beim Sport sollte man aufpassen. Klar Sport ist gesund, jedoch in der prallen Mittagsonne ist es dann eben bis zum Hitzschlag nicht weit. Wenn du also sportlich aktiv sein willst, dann besser in den kühleren Morgen- oder Abendstunden. Schütze auch deinen Kopf, denn scheint die Sonne zu lange auf den Kopf, kann es zu einem Sonnenstich kommen. Sollte das Schlimmste eintreten so ist ein Notarzt unerlässlich, denn unbehandelt könntest du sogar sterben.

### **Dicke Beine**

Bei der Hitze können auch die Beine anschwellen. Durch den Wasserverlust beim Schwitzen fließt das Blut langsamer, vor allem in den Beinen kommt es dann zu Stauungen. Betroffen sind besonders Menschen, die sich wenig bewegen und wenig trinken. Steigt die Schwellung immer wieder mal über die Knöchel hinaus an, dann könnte auch ein Venenleiden vorliegen. Indem Fall unbedingt einen Arzt kontaktieren.

### **Insektenzeit**

Im Falle eines Insektenstiches kann der Juckreiz und Schmerz durchaus beachtlich sein. Auch Schwellungen können durch Insektenstiche schnell entstehen. Speziell kühlende Gele auf der Stichstelle lindern schnell die Qualen. Als bewährtes Hausmittel aus Großmutter's Zeit, hat sich das Auflegen einer frisch angeschnittenen Zwiebel an einen Bienenstich gezeigt.