



SO KOMMEN SIE DURCH *heiße Tage*

Wenn die Hitzewelle für Temperaturen jenseits von 30 °C sorgt, ist cooler Rat teuer. Wir haben Tipps, wie Sie warme Tage möglichst gut überstehen.

TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN!

Ohne Wasserflasche sollten Sie im Sommer nie das Haus verlassen. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit, in Form von Wasser oder ungesüßten Tees, über den Tag verteilt, sind ein absolutes Muss. Auch Wasserspritzer auf Gesicht, Armen, Unterschenkeln und Füßen kühlen den Körper. Das ist vor allem bei älteren Personen sinnvoll, da sie weniger schwitzen und sich die Körpertemperatur deshalb nicht immer ausreichend selbst reguliert.

AUSGEWOGEN ERNÄHREN

So stärken Sie die natürlichen Kräfte Ihres Körpers gegen schädliche UV-Strahlen: Vitamin E, Betacarotin und Vitamin C sind

natürliche Antioxidantien. Kalzium, Zink und Omega-3-Fettsäuren unterstützen den Körper bei den Folgen von zu viel direkter Sonneneinstrahlung.

KREISLAUF ANKURBELN

Die Gefäße können sich aufgrund der Hitze weiten, das kann zu einem Abfall des Blutdrucks und Schwindel führen. Um den Kreislauf wieder anzukurbeln, helfen Kneippsche Anwendungen, kalte Güsse oder Wechselduschen. Auch pflanzliche Mittel, wie z. B. der naturreine Weißdornschaft von Schoenenberger®, helfen die Herzfunktion zu regulieren.

SCHOENENBERGER®

NATURREINER FRISCHPFLANZENTRUNK WEISSDORN

Hilft die Herzfunktion zu regulieren

200 ml
(1 l € 44,95)

€ 1,30 SPAREN!

STATT 10,29

8,99

