Mit kühlem Kopf durch den Sommer

GESUNDHEIT Wie Sie sich und Ihren Körper an heißen Tagen schützen

VON LINA LÜTJE

IM NORDWESTEN – Die warme Jahreszeit hat viele schöne Seiten: Sonnenschein, lange Abende im Freien und jede Menge Möglichkeiten, die Natur zu genießen. Doch mit steigenden Temperaturen wächst auch die Belastung für den Körper. Hitze kann den Kreislauf fordern, die Konzentration beeinträchtigen und zu gesundheitlichen Beschwerden führen. Umso wichtiger ist es, an heißen Tagen gut vorbereitet zu sein. Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich der Sommer angenehm und vor allem gesund genießen.

Gute Vorbereitung

Eine der wichtigsten Maßnahmen bei hohen Temperaturen ist ausreichendes Trinken. Ideal sind Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Experten empfehlen, täglich etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit aufzunehmen – bei starker Hitze oder körperlicher Aktivität auch mehr. Warten Sie dabei nicht erst auf das Durstgefühl, sondern trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt.

Auch die Ernährung kann dazu beitragen, den Körper zu entlasten. Leichte und frische Speisen sind jetzt besonders gefragt. Wasserreiche Obstsorten wie Melonen, Pfirsiche oder Beeren, knackige Salate und gedünstetes Gemüse versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen und zusätzlicher Flüssigkeit. Brühen oder leicht gesalzene Speisen können helfen, den durch Schwitzen erhöhten Salzverlust auszugleichen.

Wer an heißen Tagen längere Wege vermeiden möchte, legt sich am besten einen kleinen Vorrat an Getränken und haltbaren Lebensmitteln an. So bleiben Besorgungen auch dann entspannt, wenn das Thermometer Höchstwerte erreicht.

Wohnräume kühl halten

Damit die eigenen vier Wände nicht zur Hitzefalle werden, sollten die kühleren Tageszeiten gezielt genutzt werden. Lüften Sie morgens und nachts gründlich, solange die Außentemperaturen noch niedrig sind. Tagsüber empfiehlt es sich, Fenster geschlossen zu halten und Räume durch Rollläden, Jalousien oder Vorhänge zu beschatten.

Zusätzlich lohnt es sich, elektrische Geräte nur dann einzuschalten, wenn sie wirklich benötigt werden. Viele Geräte geben Wärme ab und können die Raumtemperatur weiter erhöhen. Wer auf den Einsatz von Backofen, Wäschetrockner oder anderen wärmeerzeugenden Haushaltsgeräten verzichtet, sorgt für ein angenehmeres Raumklima und spart gleichzeitig Energie.

Eine weitere einfache Maßnahme: Wäsche auf der Leine trocknen lassen. Die verdunstende Feuchtigkeit kann für eine leichte Abkühlung in Innenräumen sorgen.



Ein kühles Fußbad erfrischt und hilft dem Kreislauf, denn kleine Abkühlungen sind bei Hitze besonders wohltuend.

BILD: PEXELS/PRAFULL KAWATE



Ventilatoren sorgen für angenehme Luftzirkulation – aber auch richtiges Lüften am Morgen hilft, Räume kühl zu halten.

BILD: UNSPLASH/DELANEY VAN

Den Körper vor Hitze schützen

Ob unterwegs, im Garten oder auf dem Balkon – ein guter Sonnenschutz gehört an heißen Tagen dazu. Helle, lockere Kleidung aus atmungsaktiven Materialien wie Baumwolle oder Leinen unterstützt die natürliche Kühlung des Körpers. Eine Kopfbedeckung schützt Kopf und Nacken vor direkter Sonneneinstrahlung, während Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor die Haut vor Schäden bewahrt.

Besonders in den Mittags- und Nachmittagsstunden zwischen 11 und 17 Uhr sollte direkte Sonne möglichst gemieden werden. Wer Aktivitäten im Freien plant, verlegt diese am besten in die Morgen- oder Abendstunden.

Für eine schnelle Erfrischung sorgen einfache Maßnahmen wie ein kühles Fußbad, das Kühlen der Handgelenke unter fließendem Wasser oder ein feuchtes Tuch im Nacken. Auch eine lauwarme Dusche kann wohltuend wirken. Eiskaltes Wasser ist dagegen weniger empfehlenswert, da der Körper darauf mit einer verstärkten Wärmeregulation reagieren kann.

Warnsignale ernst nehmen

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen kann große Hitze den Körper überfordern. Typische Anzeichen einer Hitzeerschöpfung sind Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Kreislaufprobleme. Treten solche Beschwerden auf, sollten Betroffene möglichst schnell einen kühlen Ort aufsuchen, sich ausruhen und ausreichend trinken.

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg

Ostmann
Trotz Baustelle sind wir gut zu erreichen!
SALE
BIS ZU 70 % RABATT
Auf Dekoartikel, Einzelstücke, Außenkeramik und vieles mehr!
AKTION Stück ~~14.99~~ 9.99 – XL-Lavendelbusch duftend, Topfgröße 26 cm, winterhart
AKTION 2 für 15.– – XL-Schmetterlingsflieder Topfgröße 22 cm. Stück ~~12.99~~ 8.99
AKTION Stück ~~12.99~~ 7.99 – Sonnenhut Topfgröße 19-23 cm, verschiedene Farben
AKTION Stück ~~17.99~~ 13.99 – XL-Hortensie ‚Limelight' 9-12 Blüten, Topfgröße 23 cm, winterhart
AKTION ab 6 Stück 2.50 – Sedum-Mix - Mauerpfeffer über 20 Sorten, Topfgröße 12 cm, winterhart. Stück 2.99
AKTION 3 für 5.– – Stacheldraht-Pflanze Topfgröße 11 cm. Stück 1.99
AKTION 3 für 5.– – Scheinmyrthe Topfgröße 11 cm, verschiedene Farben. Stück 1.99
AKTION 30 % Rabatt – Auf alle Olivenbäume und -Sträucher
© Blumen Ostmann GmbH, Fotos: Inträuin | Sonntags nur Verkauf von Blumen und Pflanzen in kleinen Mengen! Gültig vom 01.08. bis 12.08.26
MO–SA 9–18:30 UHR SONNTAGS GEÖFFNET
VISBEK SA 9–14 Uhr Ahlhorner Str. 25–29
WILDESHAUSEN SO 14–17 Uhr Westring 1
VECHTA SO 14–17 Uhr Oldenburger Str. 122
STUHR SO 10–13 Uhr Varreler Landstr. 31
BAD ZWISCHENAHN SO 11–17 Uhr Mühlenstr. 5–7
OLDENBURG SO 14–17 Uhr Oldeweg 4
EMDEN SO 14–17 Uhr Württemberger Str. 12
MELDE DICH ZUM NEWSLETTER AN!