

Aktuell

31.07.2009

Geniessen Sie den Sommer!

Die meisten Menschen lieben die warmen Sommermonate. Die Tage sind lang, der Himmel meist blau und die dicke Jacke kann im Schrank hängen bleiben. Doch nicht alle Menschen vertragen die sommerliche Hitze gut. Eine hohe Ozonbelastung und der Einfluss von UV-Strahlen sind die Kehrseiten des Sommers und können auch sehr belastend sein. Wer folgende Tipps befolgt, kann den Sommer hoffentlich beschwerdefrei geniessen.

Trinken Sie genug! Besonders ältere und sehr junge Menschen spüren die Hitze schlechter und das Durstgefühl kommt daher verspätet. Trinken Sie daher rechtzeitig und ausreichend Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder abgekühlten Tee als ideale Durstlöcher.

Arbeiten im Freien - gerade für die Bauernfamilien - lassen sich selbst bei hohen Temperaturen nicht vermeiden. Hitze kann jedoch zu Veränderungen der geistigen und körperlichen Leistung führen. Planen Sie daher öfters eine kurze Pause ein und versuchen Sie, vermehrt die kühleren Morgen- und Abendstunden zu nutzen.

Tragen Sie lange, luftige Kleider und schützen Sie unbedeckte Hautstellen (wiederholt) mit einer Creme mit hohem Lichtschutzfaktor. Faktor 50 ist nicht übertrieben - Ihre Haut wird es Ihnen danken! Ihre Augen schützen Sie am besten mit einer geprüften Sonnenbrille, zusätzlich spendet ein Hut mit breiter Krempe Schatten im Gesicht.

Wer diese Ratschläge befolgt, kann beruhigt die Sonnenseiten des Sommers geniessen: Das leuchtende Licht tut nämlich sowohl dem Körper als auch der Seele gut, es hebt die Stimmung. Und wenn man den wohlverdienten Feierabend draussen geniessen kann, fühlt man sich doch fast wie in den Ferien.

Damian Keller, Geschäftsführer
Krankenkasse Agrisano
Tel. 056 461 71 11
www.agrisano.ch