Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

Was tun bei großer Sommerhitze?

Immer wieder erreichen die Temperaturen bei uns die 30°C-Grenze oder gehen darüber hinaus.

Für viele Menschen sind das keine Wohlfühltemperaturen.

Was können wir tun, um mit der Hitze besser zurecht zu kommen, um unseren durch die Wärme eh schon belasteten Kreislauf und unsere natürlichen Temperaturregelungs-Mechanismen zu unterstützen?
Nachfolgend einige Beispiele zur Inspiration - ohne Anspruch auf individuelle Richtigkeit:

Tagesablauf:

- Duschen Sie lauwarm.
- Vermeiden Sie heiße Duschen ebenso wie kalte Duschen.

- Versuchen Sie, Ihre Hauptaktivitäten in die kühlen Morgen- und Abendstunden zu legen.
- Vermeiden Sie - sofern irgend möglich - Hauptaktivitäten in der Mittagszeit.

- Reduzieren Sie Ihr übliches Tagestempo. Passen Sie sich an die Temperaturen an.
- Vermeiden Sie über Tag alles, was Sie in Hektik und Stress bringen könnte.

Körperpflege:

- Verwenden Sie eine leichte Tagespflege mit einem hohen Feuchtigkeitsgehalt.
- Vermeiden Sie Fettcremes, die im Hochsommer wie ein Film auf der Haut liegen.

- Wenn Sie einen Körperduft tragen möchten, wählen Sie einen leichten, frischen Duft.
- Vermeiden Sie schwere, üppige Düfte.

- Verwenden Sie eine für Ihre Haut passende Sonnencreme.
- Vermeiden Sie längere Aufenthalte in der Sonne ohne Sonnenschutz.

Kleidung:

- Wählen Sie leichte, luftige Naturmaterialien (Baumwolle, Leinen, Seide ...).
- Vermeiden Sie enganliegende, künstliche Stoffe, die nicht atmungsaktiv sind.

- Tragen Sie einen Sommerhut, eine Sommerkappe, um einen kühlen Kopf zu behalten.
- Vermeiden Sie längere Aufenthalte in der Sonne ohne Kopfschutz.

- Tragen Sie eine Sonnenbrille, um Ihre Augen vor grellem Licht zu schützen.
- Vermeiden Sie Brillen, die nicht ausreichend vor der Helligkeit schützen.

- Wählen Sie leichtes, bequemes und atmungsaktives Schuhwerk.
- Vermeiden Sie einschnürende Strümpfe und Socken.

Essen und Trinken:

- Trinken Sie kontinuierlich über den Tag verteilt Wasser.
- Vermeiden Sie Heißgetränke.

- Essen Sie leichte, frische Mahlzeiten in kleinen Mengen (Gemüse, Salat, Müsli ...).
- Vermeiden Sie üppige Mahlzeiten, die Ihren Kreislauf zusätzlich belasten.

- Lassen Sie in diesen Tagen sehr Salziges, sehr Fettiges, sehr Kaltes links liegen.
- Vermeiden Sie bei der Ernährung Extreme.

Ich wünsche Ihnen viele schöne, sonnige Stunden.

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin
mensch-individuell.de
Impressum
Datenschutzerklärung
Wichtiger Hinweis:
Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.