



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Mentaler Tipp - Hitze

Obwohl in Österreich die kälteren Tage überwiegen, gibt es auch hierzulande Hitzeperioden.

Schönes Wetter mit Sonne und deren Helligkeit wirkt stimmungsaufhellend. Doch richtige Hitzewellen sind für unseren Körper belastend. Hitze kann zu Schläpheit, Müdigkeit und zu erhöhter Unkonzentriertheit und Stress führen.

Also, was dagegen tun?



Fotocredit: pexels-photo-1187766 1



Fotocredit: pexels-photo-927414

- 👍 Trinken, trinken, trinken - wie wäre es mit einem erfrischenden, kalten Glas Wasser, Minzeblätter, Zitronenscheiben (Bio) und einem Strohhalm? Dekorieren Sie Ihr Wasserglas wie einen Cocktail. Man fühlt sich gleich wie im Urlaub.
- 👍 Hinlegen, Beine hochlagern, Gesicht und Körper mit kühlem Wasser besprühen.

- 👍 Tagsüber die Fenster verschließen und abdunkeln, sodass die Wärme gar nicht hineinkommt.
- 👍 Um besser schlafen zu können hilft es, vor dem Schlafengehen lauwarm zu Duschen, die Fenster zu öffnen und nasse Tücher aufzuhängen.
- 👍 Auch Spaziergänge im Wald oder an einem Fluss können Abkühlung bringen.
- 👍 In Österreich kann man sich sicher sein, dass es wieder kälter wird. Versuchen Sie die heißen Tage zu akzeptieren und etwas Urlaubsfeeling zu genießen. Der nächste Winter kommt bestimmt.

