



NATURHEILPRAXIS

Astrid Röckert

Heilpraktikerin

Endlich richtig Sommer

In diesem Jahr haben wir lange auf den Sommer warten müssen. Endlich können wir luftige Kleidung aus den Schränken holen, im Freibad oder in der Sonne baden und lange Abende auf der Terrasse, dem Balkon oder im Café ausklingen lassen.

Vergessen sind Frühjahrsmüdigkeit und schlechte Laune.

Damit wir den Sommer richtig genießen können und an heißen Tagen unser Körper nicht belastet und der Kreislauf geschwächt wird, helfen ein paar einfache Tipps.

Überschreiten die Temperaturen die 25-Grad-Marke, sollten Sie noch mehr auf ihren Flüssigkeitshaushalt achten. Regelmäßig zu trinken ist besser als einmal eine größere Menge, da unser Körper die Flüssigkeit so viel besser aufnehmen kann. Wichtig ist es, mit dem Trinken zu beginnen bevor das Durstgefühl kommt, um einen Flüssigkeitsmangel zu vermeiden.

Wie so oft kommt es allerdings nicht nur auf die Quantität sondern auch auf die Qualität, sprich die Inhaltsstoffe, an. Viele sogenannte Durstlöscher versprechen viel und halten wenig. Reich sind sie vor allem an Zucker und arm an Nährstoffen wie Mineralien.

Empfehlenswert und auch noch preisgünstig sind Fruchtschorlen und Kräutertees. Einfach ihre Lieblingsaft mit stillem oder Mineralwasser mischen oder eine Hand voll frische Kräuter wie Pfefferminze oder Zitronenmelisse mit kochendem Wasser aufgießen. Fertig! Am besten greifen Sie allerdings auf Quellwasser zurück mit einem hohen Anteil an Magnesium und Kalzium - immerhin bestehen wir zu zwei Dritteln aus Wasser.

Als extra Frische-Kick können Sie jedem Getränk noch ein Spritzer Zitrone beifügen. Obwohl es für viele an heißen Tagen nichts verlockend es gibt: Eiskalte Getränke kühlen nur kurz und wir müssen viel Energie aufwenden um die Getränke auf Körpertemperatur zu bringen.

Auch unsere Verdauung hat einen hohen Energieaufwand, wenn vor allem Pommes, Schweineschnitzel und Co auf dem Speiseplan stehen. Deshalb verteilen Sie besser leichte Mahlzeiten gut über den Tag, damit sie nicht mit vollem Magen in der Hitze stehen. Probieren Sie es doch einmal wieder mit einem Obstsalat oder einer Gemüsepfanne. Einfach Tomaten, Paprika, Gurken, Zucchini, Knoblauch und Zwiebeln in gutem Olivenöl leicht andünsten. Dazu Ciabatta und eine Weißweinschorle ;-). Einfach köstlich.

Sonne und Bewegung - das passt.

Wir benötigen nicht erst 15 Minuten, um uns wettertauglich zu „verpacken“, sondern können in leichter Kleidung sofort mit Sport beginnen.

Leichte Bewegung regt den Kreislauf an und die zusätzliche Portion Sauerstoff und Sonne hebt unsere Stimmung und regt die Kreativität an. Günstig ist es, ihre sportliche Betätigung in die Morgen- oder Abendstunden zu verlegen, da in der Mittagszeit die Temperaturen dafür meist zu hoch sind.

Sonnenlicht hat aus medizinischer Sicht eine Reihe von Verdiensten zu verbuchen: unser Gesamtstoffwechsel, Nervensystem, Herz- und Kreislaufsystem, Knochen, Immunsystem, unser Psyche - alle brauchen Sonne, um gesund zu bleiben. Wer aber stundenlang in der Sonne brutzelt, riskiert einen Sonnenbrand, frühzeitige Hautalterung und hat ein erhöhtes Hautkrebsrisiko.

Mit dem Sonnenbaden ist es wie mit Wein trinken - die Dosis macht das Gift.

Wie lange sie sorglos Sonne tanken können, hängt von der Intensität der Sonneneinstrahlung, ihren Hauttyp und dem Sonnenschutz ab.

Experten empfehlen einen medizinischen Sonnenschutz, der sowohl vor UVA als auch vor UVB-Strahlen schützt und zusätzlich wasserresistent ist. Einmal mehr ein T-Shirt überzuziehen, kann sicherlich nicht schaden.

Kurz:

- Trinken und essen sie regelmäßig, leicht und natürlich.
- Bewegen Sie sich vielfältig, freudbetont und mit leichter bis mittlerer Intensität.
- Achten Sie auf Sonnenschutz.

Ich wünsche Ihnen einen erholsamen Sommer und bleiben Sie natürlich gesund.

Ihrer Heilpraktikerin in Erfurt

Astrid Röckert