



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 31. Juli 2015

## Gut fühlen bei großer Hitze

Sobald die Temperaturen die eigene Körpertemperatur übersteigen, muss der Kreislauf mitspielen. Die Blutgefäße weiten sich bei extrem hohen Temperaturen, um die Wärme besser abgeben zu können. Egal ob Sie kerngesund, chronisch krank oder bereits zur älteren Generation gehören, gibt es einige Tipps, die Sie an den heißen Tagen beachten sollten.

Gesunder Schlaf ist gerade in dieser Zeit notwendig. Die Zimmertemperatur für einen perfekten Schlaf von etwa 18 Grad ist derzeit illusorisch. Doch um gut zu schlafen muss der Körper seine eigene Temperatur um mindestens ein Grad reduzieren. Er fährt bestimmte Körperfunktionen zurück, um mehr Energie für die Regeneration zur Verfügung zu haben. Daher verlangsamen sich auch die Atemfrequenz und der Herzschlag. Lüften Sie am Morgen den Schlafraum und schließen dann Fenster und Läden, damit die heiße Luft draußen bleibt. Duschen Sie lauwarm vor dem Schlafengehen. Essen Sie so früh wie möglich zu Abend. Auch Alkohol sollten Sie meiden, denn dieser stört beim Durchschlafen und entwässert zusätzlich. Legen Sie dünne Bettlaken ins Gefrierfach, das macht die Decken schön kühl. Ebenso wie das Einsprühen mit einem Wasservernebler für Pflanzen. Die Verdunstungskälte hält meist lange genug um einschlafen zu können. Sport am Abend ist jetzt tabu. Denn der Körper heizt sich bei der Hitze noch mehr auf, regt den Blutdruck an und ihr Kreislauf ist in Hochform anstatt beruhigt. Stehen Sie lieber früh auf, absolvieren Sie Ihr tägliches Sportprogramm gleich als erstes oder gehen wenigstens etwas spazieren und genießen so die frühen Morgenstunden.

Danach können Sie sich kühlende Arm- und Beinwickel verordnen. Sowohl tagsüber als auch vor dem Schlafen senken diese hervorragend die Körpertemperatur ab. Ihr Kreislauf ist danach stabil und gestärkt. Trinken Sie ausreichend oder „essen Sie Wasser“ in Form von kühlenden Obstsorten wie Wassermelone, Zitrusfrüchten und den herrlichen Beeren, die zur Zeit in vorzüglicher Bioqualität überall erhältlich sind. Bittere Gemüsesorten wie Chicorée, Artischocken, Radicchio, Brokkoli, Rucola sowie Pfefferminze gleichen die sommerlichen Temperaturen im Körperinneren ebenfalls gut aus. Am besten zubereitet in Form von Salaten oder Kaltschalen.

Tomaten, Gurken, frische Kokosnüsse besitzen hervorragend kühlende Eigenschaften. Saftschorlen und grüne Smoothies sollten nicht auf Ihrem täglichen Speiseplan fehlen. Diese versorgen Ihren Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralien und besonders mit den wertvollen bioaktiven Stoffen, die immer noch zu wenig Beachtung finden.

Auch für eine schöne kühle Haut können Sie etwas tun in dem Sie die Innenschale der kalten Wassermelone und auch der Gurke als erfrischende und beruhigende Gesichtsmaske auflegen.

Ihre