

# Blauer Himmel - gute Laune

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **71 (2014)**

Heft 7-8: **Lavendel gegen Kopfschmerz**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-594454>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Blauer Himmel – gute Laune

Endlich Sommer! In unserer wärmsten Jahreszeit gibt es viele Gelegenheiten zum Entspannen und Geniessen. Probieren Sie unsere sommerlichen Ideen einmal aus.

Claudia Rawer

## Aufs Wasser gehen

Ob mit dem Ruderboot, dem Leihkanu, dem Schlauchbötchen, dem altmodischen Tretboot oder dem schicken Segler: **Bootfahren** macht Spass und beschert eine kühle Brise. Je nach Geschmack lassen Sie sich treiben, paddeln ein biss-

chen zum Pläsier oder rudern sportlich ambitioniert, ziehen die Hände durchs Wasser oder lassen zur Abkühlung die Füße ins frische Nass tauchen. Je nach Gewässer sind die Wasserfreuden **reine Erholung** oder ein wenig **Abenteuer**. Für Bequeme: auch organisierte **Schifffahrten** auf Seen und Flüssen sind ein sommerliches Vergnügen.



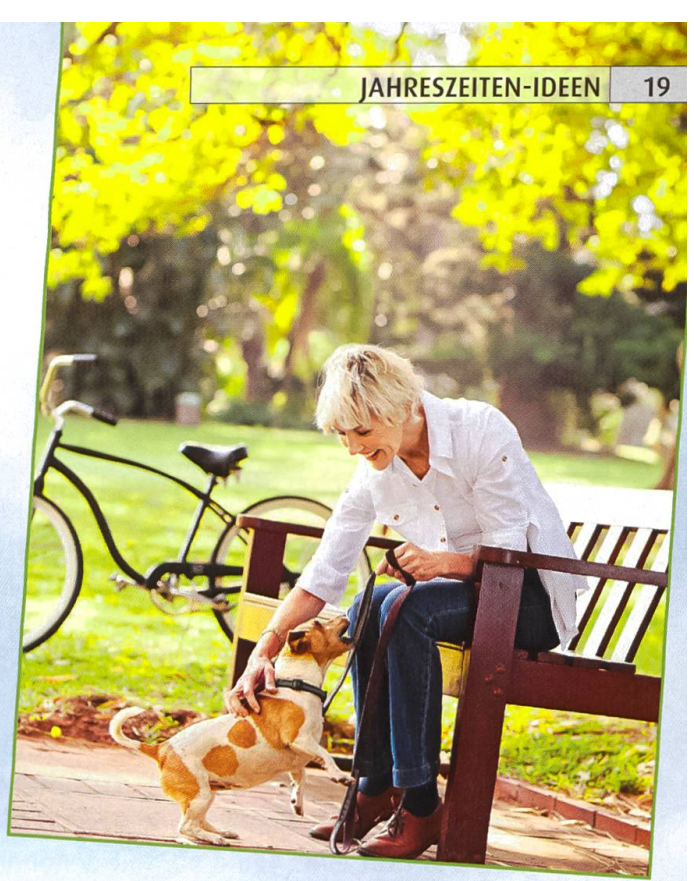
## Vegetarisch grillen

Na klar – Sommerzeit ist Grillzeit. Fleischlos grillieren ist in – aber es müssen nicht immer nur die klassischen Gemüsespiesschen sein. Köstlich vom Grill sind zum Beispiel auch **Kräuterseitlinge** mit einem Hauch Knoblauch, Kartoffelchen mit frischem **Lorbeer**, **Schafskäse** mit **Salbei**, **Ziegenkäse** mit **Thymian** und Honig, Kartoffelscheiben mit **Lavendelblüten** und Meersalz, Zucchiniestreifen mit Zitrone und **Schnittlauchblüten** oder gefüllt mit Frischkäse und **Koriander**. Experimentieren Sie doch einmal mit Ihren Lieblingskräutern!



## Tierheim-Hunde ausführen

Sie brauchen ein wenig **Bewegung**, und **Gesellschaft** dabei wäre schön? Überlegen Sie doch einmal, ob Sie nicht ein wenig Freizeit dafür einsetzen wollen, mit einem **Tierheimhund** spazieren zu gehen. Snoopy und Lassie werden es Ihnen danken: gerade in der Sommer- und Ferienzeit sind die Tierheime oft **überfüllt** und die Mitarbeiter völlig überlastet. Erkundigen Sie sich doch einmal in einem Tierheim in Ihrer Nähe nach den Konditionen.



### Abkühlung finden

Ihnen ist zu warm? Erfrischend wirken:

- ★ Ventilatoren (auch warme Luft fühlt sich besser an, wenn sie bewegt wird)
- ★ kühle Kompressen auf Handgelenken (das lässt sich sogar im Büro diskret verwirklichen), Stirn und Nacken
- ★ eine «Wärmflasche» mit kaltem Wasser an den Füßen
- ★ kühle Arm- und Fussbäder
- ★ gekühlte Melone oder Wassermelone als Snack, gekühlter Obstsalat zum Mittagessen
- ★ kalter Salbei-Tee mit einem Spritzer Zitrone – man schwitzt weniger
- ★ Pfefferminze: ein Minzspray, ein Minzgel für die Beine, ein Roll-on für die Schläfen (Drogerie/Naturkosmetikhandel).

### Kirschen pflücken wie als Kind

Kirschen haben jetzt Hochsaison. Wäre es nicht schön, einmal wieder **direkt vom Baum** zu schmausen, mit den Kindern oder Enkeln die Eimer zu füllen und so richtig in knackigen Kirschen zu schwelgen? **Selbstpflückangebote** – meist zu einem geringen Eintritts- und günstigen Kilopreis – machen das möglich. Adressen in Ihrer Nähe finden Sie im Internet.

