

Tipps für den Tagesablauf : Fit und genussvoll durch den Sommer

Autor(en): **Bischoff, Charlotte**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2007)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-819020>

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.

Tipps für den Tagesablauf

Fit und genussvoll durch den Sommer

Wer seinen Lebensrhythmus an Wärme und Sonne anpasst, kann den Sommer besser geniessen.

Charlotte Bischoff

Falls Sie sich ein paar neue saisonale Gewohnheiten aneignen möchten, haben wir hier für Sie ein paar Vorschläge zusammengestellt.

Die Morgenstunde nützen

- Den Tag morgens, wenn es noch kühl ist, mit ein paar Gymnastikübungen beginnen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Die Beweglichkeit bleibt so erhalten.
- Wohn- und Schlafräume früh morgens durchlüften. Danach Fenster und eventuell auch Fensterläden schliessen, damit die Hitze draussen bleibt.

Leichte Ernährung

- Die Ernährung sollte ausgewogen sein. Nutzen Sie das vielfältige, verführerische Angebot des Sommers: Saisonfrüchte, frische Beeren und einheimische Gemüsesorten sollten unbedingt auf dem Speiseplan stehen (5 Portionen pro Tag) neben Brot, Getreidesorten, Teigwaren, Milchprodukten und etwas Fleisch oder Fisch.
- Allgemein gilt: im Sommer leichtere fettärmere Mahlzeiten geniessen als im Winterhalbjahr und sich bei kalorienreichen, fetthaltigen Süssspeisen zurückhalten.

Trinken nicht vergessen

- Genügend zu trinken ist im Sommer besonders wichtig, das heisst etwa 2 Liter pro Tag. Hahnenwasser erfrischt ebenso wie ungesüsstes Mineralwasser oder erkalteter Früchtetee. Wer schwitzt, sollte die Trinkmenge erhöhen. Getränke nicht aus dem Kühlschrank oder eisgekühlt trinken, das kann zu Magenverstimmungen oder allgemeinem Unwohlsein führen.
- Vor allem während der heissen Stunden am besten auf alkoholische Getränke verzichten – ausser vielleicht auf ein Glas Rotwein zu einem feinen Essen.
- Bei Unwohlsein zuerst ½ Liter Wasser trinken und sich hinlegen, das hilft oft.

Mittagspause

- Nach dem Mittagessen im Schatten oder in der kühlen Wohnung Siesta halten, aber nicht schlafen, sonst findet man den Schlaf abends kaum oder erwacht morgens sehr früh. Leichte Lektüre kann auch entspannend wirken.
- Verzichten Sie während der heissen Stunden auf Stadtbesuche, und meiden Sie am frühen Abend die oft überfüllten und stickigen Verkehrsmittel. Einkäufe, Arzttermine und Coiffeurbesuche verlegen Sie am besten auf die frühen Morgenstunden.
- Haushalt- und Gartenarbeiten dürfen auch auf die weniger sonnigen Tage verschoben werden! Sich nicht unnötig anstrengen, sondern den Sommer genussvoll erleben.

Sonnenschutz

- Luftige Kleider aus leichten, natürlichen Stoffen tragen.
- Ein breitkrempiger Strohhut schützt die empfindliche Kopfhaut.
- Warum sich nicht wieder einmal eine neue Sonnenbrille leisten? Die neuen, trendigen Modelle mit den grossen Gläsern (am besten mit Polaroid-Sonnenfilter) schützen die Augen vor den hellen schädlichen Sonnenstrahlen.
- Sonnencreme auf der unbedeckten Haut nicht vergessen. Am besten sind die leichten Fluids mit hohem Lichtschutzfaktor zwischen 25 und 50+. Wer den Schutz gleich bei der Morgentoilette aufträgt, ist den ganzen Tag geschützt. Wer länger der Sonne ausgesetzt ist, benutzt am besten den maximalen Faktor und trägt den Sonnenschutz am Morgen zweimal auf. Nach dem Baden die Creme erneut auftragen.
- Den Aufenthalt an der prallen Sonne so kurz wie möglich halten.

Entspannung am Abend

- Eine lauwarme Dusche in den Nachmittagsstunden oder am frühen Abend wirkt sehr erfrischend. Danach den Körper mit Feuchtigkeitscreme verwöhnen.

Auch ein Fussbad mit anschliessender Fusspflege ist wohltuend.

- Ein Spaziergang nach Sonnenuntergang bringt Abwechslung in den Tag.
- Lüften Sie vor dem Zubettgehen den Schlafraum gut und schlafen Sie bei geöffnetem Fenster. Insektenrollos halten die lästigen Störenfriede fern und sorgen für einen ruhigen, erholsamen Schlaf. ■

Foto: z/Vg



Ob im Alltag oder auf Reisen: Passende Kleidung und richtiger Sonnenschutz sind im Sommer unverzichtbar.