

Grüner Tipp für heiße Sommertage

Dieses Jahr sind im Juni die Temperaturen bereits über 30 Grad – das ist für viele sehr belastend. Aber was können wir tun, wenn wir uns nach Abkühlung sehnen und kein klimatisierter Raum in Sicht ist? Hier ein paar einfache Tipps:



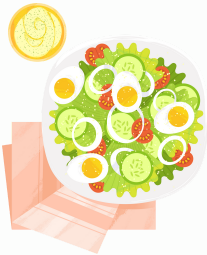
1. Wohnung clever kühlen – ohne Stromfresser

Lüftet nur in den frühen Morgenstunden und späten Abendstunden, wenn die Luft draußen kühler ist. Tagsüber sollten Fenster und Vorhänge geschlossen bleiben – am besten helfen helle Vorhänge oder Jalousien, die die Sonne reflektieren. Ein nasses Laken vor dem offenen Fenster wirkt wie eine natürliche Klimaanlage.



2. Trinken, trinken, trinken – aber richtig

Ausreichend trinken ist lebenswichtig. Leitungswasser ist günstig, nachhaltig und überall verfügbar. Auch ungesüßte Kräutertees können den Körper kühlen. Wer es gern frischer mag: ein paar Gurkenscheiben oder Minzblätter ins Wasser geben.



3. Leicht essen – am besten saisonal und regional

Im Sommer braucht der Körper keine schweren Mahlzeiten. Leichte Kost wie Salate, Gemüse, Joghurt oder Obst (z. B. Marillen, Beeren) versorgt den Körper mit Flüssigkeit und Nährstoffen – und das ganz ohne Herd oder Ofen. Achtet auf regionale Produkte – das schont Umwelt und Klima.



4. Kühlung für Körper und Seele

Ein lauwarmes Waschlappen im Nacken oder ein Fußbad mit ein paar Tropfen Lavendelöl bringen Erfrischung. Auch ein Spaziergang im Schatten – z. B. im Park oder Wald – in den frühen Morgenstunden tut gut. Wer weniger mobil ist: Ein schattiger Balkon oder ein Platz unter einem Baum bringt Entlastung.



5. Hilfe annehmen und geben

Besonders bei anhaltender Hitze sollten wir nicht zögern, Hilfe anzunehmen – etwa beim Einkaufen oder bei Arztbesuchen. Füreinander da sein ist der beste Hitzeschutz!

Fazit:

Mit natürlichen Mitteln, nachhaltigem Verhalten und ein wenig Achtsamkeit lässt sich der Sommer gut überstehen – und das Klima profitiert auch.

Bleibt gesund – und cool!