Sommerliche Tipps
FÜR DEN KREISLAUF

Endlich Sommer! Doch auch die heiße Jahreszeit bringt ihre Tücken mit sich: Bei hohen Temperaturen gehören für viele Kreislaufprobleme zum Alltag. Hier ein paar Tipps, damit Ihr Kreislauf auch im Sommer ein sonniges Gemüt behält.

Quelle: nrdr.de

GENÜGEND TRINKEN

Dass der Körper bei Hitze nach ausreichend Flüssigkeit verlangt, ist kein Geheimnis. Gerade wenn viel geschwitzt wird, ist regelmäßiges Trinken essentiell. Hierbei sollte auf Mineralwasser und ungesüßte Tees gesetzt werden. Säfte aus wertvollen Pflanzen, wie z. B. der naturreine Frischpflanzentrunk von Schoenenberger® können die Herz-Kreislauf-Funktion zusätzlich unterstützen.

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

Sport bringt den Kreislauf in Schwung und trainiert nicht nur die Muskeln, sondern auch die Regulationskräfte des Körpers darauf, in Belastungssituationen aktiv zu werden. Aktivitäten aber unbedingt in die Morgen- oder Abendstunden verlegt werden. Sport in der Mittagshitze ist kontraproduktiv.

ERNÄHRUNG

Viele leiden bei großer Hitze an Appetitverlust. Hier ist es ratsam, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören und auf leichte Kost wie Salate, Obst und Gemüse zu setzen. Kleine Snacks voller guter Zutaten, wie z. B. die Fruchtschnitten von Dr. Balke, spenden rasch neue Energie ohne den Körper zusätzlich zu belasten.

KLEINE ALLTAGSTRICKS

Maßnahmen wie langsames Aufstehen oder das Hochlagern der Beine unterstützen die Blutzirkulation und die ausgewogene Sauerstoffversorgung des Körpers. Kaltes Wasser auf den Schläfen oder Handgelenken oder kühle Fußbäder können bei Schwindel & Co. ebenfalls schnell helfen.