

# Tipps gegen die sommerliche Hitze

In diesem Sommer hatten wir bereits ein paar sehr heisse Tage. Die Hitze hat vielen Leuten zu schaffen gemacht und so wie es aussieht, wird es die nächsten Jahre nicht besser werden. Auf dieser Seite finden Sie daher ein paar Tipps gegen die Sommerhitze.

**Sommer** Vielleicht lohnt es sich, jetzt nach Australien zu schauen. In Australien ist zwar gerade Winter, aber wenn in Australien wieder Sommer ist, kann es in vielen Teilen des Landes sehr warm werden. Es gibt Hitzewellen, ähnlich wie jene, die wir in der Schweiz vor kurzem erlebt haben. Die Behörden der australischen Bundesstaaten haben sehr viele Verhaltensregeln für diese Lagen erstellt.

## «Slip, Slop, Slap»

Eine australische Verhaltensregel lautet «Slip, Slop, Slap». Slip wie hineinschlüpfen, und zwar in leichte Kleidung, die den Körper vor der Sonne schützt. Slop wie klecksen, und zwar Sonnenmilch auf die Haut. Slap wie schnell überziehen, und zwar einen Hut. Hinzu kommen noch «Seek», das Aufsuchen eines schattigen Platzes, und «Slide», das Aufsetzen einer Sonnenbrille. Mit «Slip Slop Slap» sollte man die größten Sonnenschäden abwenden können.

## Schlafmangel durch Hitze

Hitze, Hitze, Hitze – alle sprechen davon, manch einem raubt sie den Schlaf. Das muss nicht sein. Eine Wärmflasche zum Beispiel, ja richtig gehört, kann Wunder wirken



Die Hitze setzt vielen Menschen zu und ist gefährlich. Wenn man jedoch einige Verhaltensregeln beachtet, kann man Schlimmeres verhindern.

Fotolia

## Trinken, Trinken, Trinken

Bei Temperaturen um die 40 Grad gilt ohne Ausnahme und als wichtigste Regel: Viel trinken! Es geht darum, den Körper vor dem Austrocknen zu bewahren. Kaffee kann man übrigens auch bei Hitze trinken. Kaffee entzieht dem Körper kein Wasser, wie man früher vermutet hat. Das macht leider der Alkohol, man muss mehr Wasser ausschei-

den, wenn man den Stoff im Körper hat. Wer Alkohol trinkt, sollte stets Wasser dazu trinken. Sonst bietet sich warmer Pfefferminztee, lauwarmes Leitungswasser und kühler Apfelschorle an. Eiskalte Getränke können Bauchweh verursachen. Ausserdem reagiert der Körper auf den Kältereiz damit, dass er sich erwärmt. Das kostet wiederum Kraft. Der Körper mag es, wie gesagt, we-

der zu heiss, noch zu kalt, sondern am liebsten gemässigt.

## Essen im Hitzesommer

Auch was das Essen betrifft, hilft es, sich an die grundlegenden Regeln für heisse Tage zu halten. Den Körper bloss nicht überanstrengen, der hat gerade genug zu tun, und Braten oder Nudeln in Käse-Sahne-Sauce, die schwer im Magen liegen,

kosten zusätzlich Kraft. Lebensmittel mit viel Flüssigkeit sind sinnvoll: Suppen zum Beispiel oder frisches Obst und Gemüse.

## Fakt am Rande

Forscher haben kürzlich berechnet, das die ganz normale Winterkälte auf der Welt weitaus mehr Menschen umbringt als selbst grosse Sommerhitze. [www.welt.de](http://www.welt.de) PD/NS

WOHNHALLE

Jetzt zuschlagen:

# GROSSER RAUS- VERKAUF.

Wir richten unsere Ausstellung neu ein. Profitieren Sie von unschlagbaren Sparpreisen auf unsere Ausstellungsstücke. First come, first serve!  
Nur bis 31. August 2019.

z.B.

Sideboard Bari

## 61%

Jetzt CHF 1491.-  
anstatt 3825.-

Haldenstrasse 1, 6340 Baar bei OTTO's, vis-à-vis Brauerei West  
Di-Do 9-12 / 13.30-18.30 Uhr, Fr 9-12 / 13.30-20 Uhr, Sa 9-17 Uhr  
[wohnhalle.ch](http://wohnhalle.ch)

Qualität aus  
Europa zum

Fair-  
Preis.

in der Wohnhalle

TEAM 7

in der Wohnhalle

Belvédère Scuol AG

## Tradition und Moderne im Engadin

**Allegra und herzlich willkommen im Hotel Belvédère Scuol, dem traditionsreichen und doch innovativen 4-Sterne Superior Hotel im schönen Unterengadin.**

Scuol, auch bekannt als Schuls, liegt harmonisch eingebettet zwischen Schluchten und Bergwiesen, mittendrin das Hotel Belvédère, das seit 1876 seine Gäste begeistert. Die Grosszügigkeit der traditionellen Hotellerie der Schweiz um die Jahrhundertwende verschmilzt mit modernem Design und Komfort.

### Das Hotel hat einiges zu bieten

Hinzu kommen der Anbau Ala Nova mit 15 grosszügigen Zimmern und der Neubau Chasa Nova mit neun Suiten, der Wellness und Spa Vita Nova, die Valentin Vinoteca und die

Wine & Bar Lounge mit atemberaubender Aussicht auf die Engadiner Bergwelt.

### Im Herzen vom Engadin

Erleben Sie die traumhafte Berglandschaft, die romanische Kultur, die Echtheit und Gastfreundschaft. Geniessen Sie sportliche Aktivitäten und ausgedehnte Baderituelle im Engadin Bad Scuol und schliessen Sie einen aktiven Tag mit Gaumenfreuden in einem der Restaurants des Hotels Belvédère ab. Das Team vom Hotel Belvédère in Scuol freut sich auf Sie. [www.belvedere-scuol.ch](http://www.belvedere-scuol.ch) PD/CI

### Hotel Belvédère

Stradun 330  
7550 Scuol  
Telefon: 081 861 06 06

## Scuol für alle Sinne

3 Hotels – 1 Angebot:  
Hotel Belvédère\*\*\*\*\*, Badehotel Belvair\*\*\*\*  
oder Engadiner Boutique-Hotel GuradaVal\*\*\*\*

Geniessen Sie 4 Übernachtungen in einem der Belvédère Hotels Scuol mit alpinem Schlemmerfrühstück, Z'Vieri, 1 Nachtessen im Hotel Ihrer Wahl und 1 Römisch-Irisches Bad im Engadin Bad Scuol.

Folgende Leistungen sind auch am An- und Abreisetag inklusive: Engadin Bad Scuol, PostAuto, RhB und Bergbahn!

Ab CHF 599.- pro Person  
Kinderspezialpreis CHF 80.- pro Kind  
(bis 15 Jahre), exklusiv Nachtessen.

Zimmer nach Verfügbarkeit | Gültig bis 14. Dezember 2019



Finden Sie Ihr Hotel auf  
[www.belvedere-hotels.ch](http://www.belvedere-hotels.ch)  
oder reservieren Sie unter  
Tel. 081 861 06 20

Vacanzas pur.

