

02.07.2020

## BLICKWINKEL

### Heißer Sommer: Was hilft gegen die Hitze?

Lange wurde er herbeigesehnt: der Sommer. Doch wenn die sommerliche Hitze über lange Zeit anhält und auch die Abende keine Abkühlung mehr bringen, kann das für den Körper schnell zur Belastung werden. Also, was tun, wenn die Temperaturen auch dieses Jahr wieder weit in die Höhe steigen? CosmosDirekt, der Direktversicherer der Generali in Deutschland, gibt ein paar einfache Tipps, wie die Hitze im Sommer erträglicher wird.



Fotoquelle: Adobe Stock

Saarbrücken – Starke Hitze, hohe Luftfeuchtigkeit und kaum eine Abkühlung in Sicht – während die einen den Sommer als absolute Lieblingsjahreszeit genießen, macht den anderen die andauernde Wärme mehr zu schaffen. Um trotzdem entspannt und gesund durch den Sommer zu kommen, hat CosmosDirekt einige nützliche Tipps gegen die Sommerhitze zusammengestellt.

#### VIEL TRINKEN, LEICHT ESSEN

Durch das vermehrte Schwitzen im Sommer verliert der Körper viel Flüssigkeit und wichtige Salze. Um einer Dehydrierung vorzubeugen, die zu Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen führen kann, empfiehlt es sich, ein bis zwei Liter mehr als die gewohnte Trinkmenge zu sich zu nehmen. Am besten eignen sich dafür Mineralwasser oder verdünnte Säfte. Gesüßte Getränke, Kaffee und zu kalte Getränke sind hingegen lieber zu vermeiden, da diese das Durstgefühl oft noch steigern oder dem Körper zusätzliche Energie abfordern. Wem es schwer fällt, im Sommer ausreichend zu trinken, kann sich per App daran erinnern lassen oder das Wasser mit Zitrone und Minze geschmacklich verfeinern. Zudem unterstützen wasserhaltige Nahrungsmittel wie Gurken oder Wassermelonen den Flüssigkeitshaushalt. Auf schwer verdauliche und fettige Speisen sollte im

#### Pressekontakt

Sabine Gemballa  
Business Partner  
CosmosDirekt  
T +49 (0) 681 966-7560

Stefan Göbel  
Unternehmenskommunikation  
Leiter Externe Kommunikation  
T +49 (0) 89 5121-6100

presse.de@generali.com

c/o follow red GmbH  
Ute Schmidt  
Waldburgstraße 17/19  
70563 Stuttgart  
Tel.: +49 (0)711-90140-483  
ute.schmidt@followred.com

Generali Deutschland AG  
Adenauerring 7  
81737 München

[www.cosmosdirekt.de](http://www.cosmosdirekt.de)  
[www.generali.de](http://www.generali.de)

Twitter: @GeneralIDE

Sommer verzichtet werden, da der Körper beim Verzehr viel Energie braucht, die wiederum Wärme produziert. Besser eignet sich stattdessen leichte und gesunde Kost, wie frische Salate und vitaminreiche Rohkost, die in mehreren kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt verzehrt wird. Als leichtes Abendessen schmeckt bei hohen Temperaturen z. B. eine kalte Gemüsesuppe besonders gut.

### **KÜHLER KOPF ZUHAUSE UND UNTERWEGS**

Um die eigene Wohnung möglichst kühl zu halten, wird am besten in den frühen Morgenstunden gelüftet und anschließend sollten alle Fenster geschlossen und abgedunkelt werden, damit keine warme Luft mehr in die Wohnung gelangt. Wenn die Hitze doch mal unerträglich wird, verschaffen einfache Hilfsmittel eine angenehme Abkühlung. So lässt sich beispielsweise eine Wärmflasche ganz einfach umfunktionieren: Mit kaltem Wasser gefüllt und für kurze Zeit in den Kühlschrank gelegt, bringt sie eine angenehme Kühle. Für einen Frischekick zwischendurch sorgt kaltes Wasser an den Handgelenken oder im Nacken. Damit Autofahrten im Sommer nicht zur Qual werden, sollte das Fahrzeug vor der Fahrt gut gelüftet werden und immer ausreichend Getränke für alle Mitfahrenden im Gepäck sein. Unterwegs kann die Luft im Auto dann durch die Lüftung oder die Klimaanlage abgekühlt werden. Der Unterschied der Temperatur im Inneren und außerhalb des Autos sollte jedoch nicht größer als sechs Grad sein – ansonsten kann es zu Kreislaufproblemen kommen. Besonders wichtig bei hohen Temperaturen ist: Kinder, schwächere Personen oder Tiere niemals im parkenden Auto zurücklassen! Bereits wenige Minuten reichen aus, dass durch die schnell steigenden Temperaturen im Fahrzeug die Gesundheit und sogar das Leben der Insassen gefährdet werden.

### **AKTIV UND GESUND BLEIBEN**

Bei Aktivitäten im Freien gilt im Sommer ebenfalls besondere Vorsicht: Ein ausreichender Schutz vor der Sonne in Form von passender Kleidung und Sonnencreme darf dabei nicht fehlen. Anhand von zahlreichen Links im Internet kann der eigene Hauttyp ermittelt werden und damit die Dauer des Sonnenschutzes mit dem jeweiligen Lichtschutzfaktor berechnet werden. Wer trotz hoher Temperaturen aktiv bleiben will, sollte sein Sportprogramm und andere Freizeitaktivitäten in die Morgen- oder Abendstunden verlegen und damit die pralle Sonne vermeiden. Zusätzlicher Tipp: Die Ozonkonzentration in der Luft kann durch eine App beobachtet werden. Dadurch kann das Freizeitprogramm auf einen Zeitpunkt mit niedriger Konzentration gelegt werden, um die Atemwege weniger zu belasten.

#### **COSMOSDIREKT**

CosmosDirekt ist Deutschlands führender Online-Versicherer und der Direktversicherer der Generali in Deutschland. Mit einfachen und flexiblen Online-Angeboten und kompetenter persönlicher Beratung rund um die Uhr setzt das Unternehmen neue Maßstäbe in der Versicherungsbranche. Zum Angebot zählen private Absicherung, Vorsorge und Geldanlage. Mehr als 1,8 Millionen Kunden vertrauen auf CosmosDirekt.

#### **GENERALI IN DEUTSCHLAND**

Die Generali in Deutschland ist mit 14,3 Milliarden Euro Beitragseinnahmen sowie rund 10 Millionen Kunden der zweitgrößte Erstversicherungskonzern auf dem deutschen Markt. Zum deutschen Teil der Generali gehören die Generali Deutschland Versicherung, AachenMünchener Lebensversicherung, CosmosDirekt, Dialog, Central Krankenversicherung, Advocard Rechtsschutzversicherung und Deutsche Bausparkasse Badenia.

Die Sicherheit Ihrer persönlichen Daten ist uns sehr wichtig. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie keine weiteren Informationen mehr von uns wünschen. Wir werden Ihre Daten dann aus unserem Verteiler löschen.