

## Der Sommer ist da: heiß, heißer, zu heiß?

*Lange haben wir auf den Sommer gewartet, gar herbeigesehnt. Fällt uns doch mit der Sonne im Gesicht so vieles leichter als bei tristem Regenwetter und niedrigen Temperaturen.*

*Aber so schnell der Sommer plötzlich vor der Tür stand, so rasant ging es auch mit den Temperaturen nach oben. „36 Grad und es wird noch heißer“, heißt es in einem Song der Band 2Raumwohnung und spiegelt genau das wider, was uns dieser Tage erwartet. Denn der Wetterbericht zeigt für Deutschland Höchstwerte von 38 Grad. Gerade vor drei Wochen hatten wir doch aber gerade mal 18 Grad. Ein Umschwung, den unser Körper und unser größtes Organ, die Haut, erstmal verarbeiten muss.*

Damit auch Sie mit kühlem Kopf aber vor allem, mit einer Haut durch den Sommer kommen, in der Sie sich wohlfühlen, hier einige brandheiße Tipps:

1. Die unangefochtene Nummer eins und essentiell wichtig für unseren Körper bei diesen Temperaturen: trinken, trinken, trinken. Denn unser Körper besteht zu sagenhaften 95 % aus Wasser. Die enorm hohen Außentemperaturen lassen uns schwitzen und sorgen damit zu einem Verlust an Wasser, den wir über das Trinken ausgleichen können. Wer genug trinkt, beugt Kopfschmerzen und Kreislaufbeschwerden bei diesem Wetter vor und tut auch der Haut etwas Gutes. Denn auch sie benötigt ausreichend Feuchtigkeit um gepflegt auszusehen und so die schöne Sommerbräune länger halten zu können.



2. Nehmen Sie genug Vitamine und Mineralstoffe zu sich! Am besten in Form von Obst, Gemüse und Salzgebäck. Schweres und warmes Essen, liegt bei diesem Wetter ohnehin im Magen. Vitamine und Mineralstoffe tun unserem Körper bei heißen Temperaturen besonders gut und helfen den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

3. Nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich, sollten wir uns mit Feuchtigkeit versorgen. So ist unsere Haut dankbar, wenn Sie am Abend, vor allem nach einer Extraportion Sonne, eine zusätzliche Pflegeeinheit bekommt. Feuchtigkeitsspendendes Aloe Vera Gel oder andere Aprés Lotions mit geringem Fettanteil eignen sich gut, um unsere gestresste Haut zu beruhigen und auf den nächsten, bestimmt ebenso heißen Tag vorzubereiten.

4. Achten Sie auf Ihre Haut. Diese sagt Ihnen ganz deutlich, wann sie zu viel von Sonne und Hitze hat. Schon bei einem leichten Spannen der Haut, sollten Sie den Schatten aufsuchen und Ihrer Haut Ruhe gönnen, bevor sie einen Sonnenbrand bekommt. Natürlich kann Sonnencreme den Aufenthalt in der Sonne verlängern. Aber eben nur verlängern und nicht ins Unendliche ziehen. Bei der Auswahl Ihrer Sonnencreme sollten Sie sich eingehend auf Ihren Hauttypen und die Inhaltsstoffe des Sonnenschutzmittels beraten lassen. Denn diese sind nicht alle gleich gut und enthalten teils sogar gesundheitsgefährdende Stoffe.

5. Die Temperaturen sind Ihnen schlicht und ergreifend zu heiß? Ihnen fehlt die Zeit für See und Schwimmbad oder Sie sind ganz und gar unsicher, ob die Hitze nicht zu viel für Sie und Ihren Körper ist, wollen aber dennoch Sonne und Bräune dosiert und vor allem klimatisiert genießen?

Dann ist eine Auszeit auf einer modernen Sonnenbank genau das Richtige. Wohldosiert, durch eine entsprechende Beratung, klimatisiert – weil das mittlerweile zum gängigen Standard gehört, zudem nutzbar, wann immer es Arbeit und Freizeit zulassen. Und das alles, ohne auf die positiven Effekte der Sonne verzichten zu müssen.

Aber auch bei der Nutzung eines Solariums gilt: achten Sie auf Ihren Wasserhaushalt und auf genügend Feuchtigkeit für Ihre Haut. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

**Egal wie, ob in der Natursonne oder unter dem Solarium, im Sommer ist das Gras einfach grüner und die Stimmung besser. Also – Sommerlaune an und genießen!**

Bild:  
[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com) Fotograf: Chris Slupski