

Sommerzeit...und das Leben ist leicht!



Jetzt ist die Zeit, um die Wärme und das Licht der Sonnenstrahlen gemeinsam mit anderen zu genießen. Sonnenlicht stimuliert die Freisetzung von Endorphinen, die das Gefühl von Wohlbefinden und Glück erzeugen. Die Leichtigkeit des Lebens rückt in den Vordergrund – vorausgesetzt, die Dosis an Strahlen und Hitze stimmt.

Lass Dich nicht verunsichern von den Panikmachern des (angeblich menschengemachten) Klimawahns [1]. An der Sonne hat der Mensch noch nie etwas verändern können, doch den Umgang mit ihr hat jeder selbst in der Hand. Intensive Sonneneinstrahlung kann dazu beitragen, dass in Deinem Körper freie Radikale entstehen, was zu oxidativem Stress und damit diversen Beschwerden führt.

Wenn in den Medien vor jeder „Hitzewelle“ gewarnt wird, hat man den Eindruck, dass in der Bevölkerung ein Verhalten, das von gesundem Menschenverstand geprägt ist, nicht vorhanden ist. Jeder weiß, dass man bei verstärktem Schwitzen mehr Wasser trinken muss oder sich am besten vorzugsweise im Schatten aufhält. Dass man morgens, so lange die Luft noch frisch und kühl ist, das Haus lüftet und danach Fenster und Rollos schließt. Oder dass man körperlich anstrengende Tätigkeiten in die frühen Morgenstunden oder den Abend verlegt, leichte, nicht beengende Kleidung und eine Kopfbedeckung trägt.

Ein heißer Sommer bedeutet Mehrarbeit für Deinen Körper. Deine Körpertemperatur muss reguliert werden, der Kreislauf aufrecht erhalten und Flüssigkeitsverluste müssen ausgeglichen werden. Die Folgen:

- Du ermüdest schneller.
- Die Konzentration geht schnell verloren.
- Du schläfst unruhiger.
- Du hast weniger Appetit.

Vorbeugung ist stets besser als Heilung. Das bedeutet:

- Trinke, **bevor** Du Durst verspürst (stilles Wasser, beliebig mit Kräutern oder Zitrone verfeinert).

- Obwohl Du weniger Appetit verspürst, braucht Dein Körper Energie, um mit der Herausforderung umzugehen. Führe Deinem Körper vermehrt Stoffe zu, die das Entstehen freier Radikaler verhindern. Das kann mit kühlender, leicht verdaulicher Nahrung in Form von Salaten, Gemüse oder Suppen erfolgen – bunt, wasserreich und frisch. Auch das Vermeiden bestimmter Lebensmittel macht Sinn [2]. Wer keine Zeit zum Kochen oder Zubereiten hat, kann sich auch fertige Extrakte zuführen, die die Mikronährstoffe und Mineralien von Obst und Gemüse enthalten [3,4].
- Den Kreislauf stabilisieren? Dusche lauwarm statt heiß oder kalt und trockne Dich nicht ab, die Verdunstung der Feuchtigkeit auf Deiner Haut wirkt abkühlend.
- Ausprobieren vor einem Sonnenbad: Eine Stoffmütze oder ein Kopftuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen und feucht aufsetzen.
- Sonnenbrille? Das Licht der Morgen- oder Abendsonne ist Balsam für Deine Augen **ohne** Brille. Es versteht sich von selbst, nicht direkt in die Sonne zu schauen und beim Autofahren, um Blendung zu vermeiden, die Brille aufsetzen. Für den Fall, dass es sich bei Sportarten wie Bergsteigen oder Segeln nicht vermeiden lässt, nutze die dafür vorgesehenen Spezialbrillen.
- Geschwollene Beine? Öfter die Füße hochlegen! Ein Fußbad mit basischem Salz in lauwarmem bis kaltem Wasser reduziert Schwellungen und entsäuert über die Fußsohlen.
- Sonnencreme? Sonnencreme schützt NICHT vor Hautkrebs. Aktuelle Forschungen zeigen, dass giftige Chemikalien in Sonnencremes die Entstehung von Hautkrebs sogar fördern und sich fatal auf unseren Organismus auswirken [5]. Ich selbst verwende seit Jahren – auch bei Aufenthalt am und auf dem Meer – nur Kokosöl. Auch hier ist die Vorbeugung der Schlüssel. Kokosöl auftragen, bevor man sich im Freien aufhält und nach dem Duschen, um die Haut zu beruhigen und zu pflegen.
- Es gibt auch diverse homöopathische Mittel, die ohne schädliche Chemie gegen typische Sommerbeschwerden helfen [6].

Wo auch immer Du den Sommer verbringst, ich wünsche Dir nicht nur die Sonne von oben, sondern auch Sonne im Herzen.

Quellenangaben:

[1] <https://clintel.org/> auch Artikel in anderen Sprachen, z.B. <https://clintel.org/category/german/>

[2] <https://drpompa.com/health/top-summer-fitness-tips/>

[3] <https://www.millivital.de/products/milli-immun-mikronaehrstoffkonzentrat>

[4] <https://shop.lavita.com/de> Wenn Du LaVita testen möchtest, melde Dich bei mir. Ich sende Dir einen Gutschein, mit dem Du das Starterpaket für 130 € anstatt für 150 € bestellen kannst.

[5] <https://schoepferinsel.com/sonnencreme-gifte-und-chemikalien/>

[6] <https://www.globuli.de/globuli-gegen-sommerbeschwerden/>



Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 0049-(0)8081-9158, www.best-in-balance.de