

Liebe Leudde,

pünktlich zur Sommersonnenwende hat die Hitze in Schleswig-Holstein Einzug gehalten. Wie belastend diese sein kann, merkte ich (Roger) gestern, als ich einen großen Teil des Tages im (unklimatisierten) Auto und Freien unterwegs war. Auch deswegen heute ein Funke zum Thema: Was kann man Schönes aus den kommenden Sonnentagen machen. Und, wie können deren Anstrengungen abgemildert werden.

Eine kleine Anekdote zu Beginn: Als wir uns im Internet auf die Suche nach Inspiration machten und bei einer Suchmaschine wie – kommt – man – gut eingaben, um an hilfreiche Tipps zu kommen, machte bereits die Suchmaschine Vorschläge, was zu tun sei. Sie erahnte, dass wir wohl nach „Wie kommt man gut nach Sylt“ und „Wie kommt man gut ins Darknet“ suchen wollen würden.

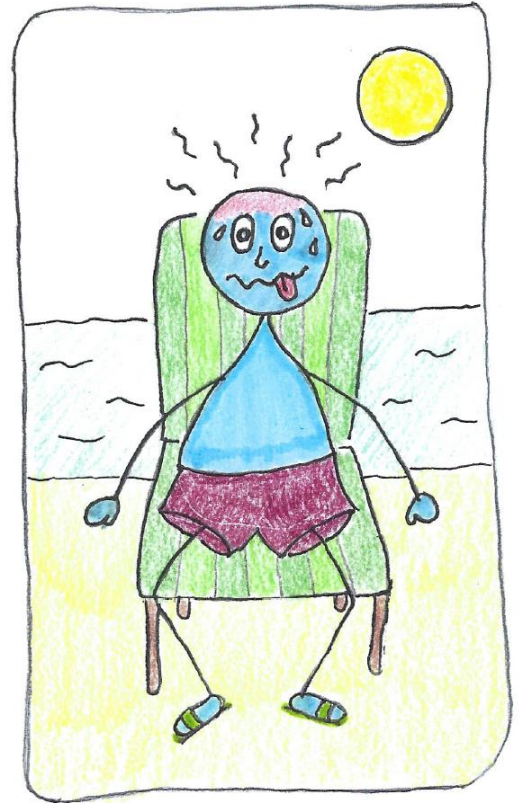
Da wir rechtschaffene Bürger sind und Sylt für den Alltag zu weit entfernt liegt, wir obendrein Ruhe gern mögen, sind wir diesen Wegen nicht weiter gefolgt und stattdessen bei folgenden Dingen angelangt (unten zu sehen).

Tipps gegen die Hitze

- den Tagesablauf anpassen und Aktivitäten im Freien besser auf morgens und abends erledigen
- sich ein schattiges Plätzchen suchen (und Mittagsruhe halten)
- bei körperlicher Arbeit draußen pro Stunde 2 bis 4 Gläser kühle, alkoholfreie Getränke zu sich nehmen
- Sonnenhut, Sonnenbrille und Sonnencreme nicht vergessen
- Kinder, Haustiere und geschwächte Personen **niemals** allein im Auto lassen (auch nicht nur kurz!)
- ausreichend viele und mineralienhaltige Erfrischungen schlürfen (mind. 1,5 – 2 l am Tag); dabei Getränke mit Alkohol, Koffein und viel Zucker meiden, da sie den Körper austrocknen können
- sehr kalte Getränke meiden
- reichlich wasserhaltiges Obst und Gemüse (Gurke, Melone etc.) essen
- statt deftiger Speisen mehrere leichte, kleinere Mahlzeiten füttern
- für Abkühlung sorgen, z.B. nachts und morgens lüften und Räume tagsüber abdunkeln; zwischendurch kühles Wasser über die Handgelenke laufen lassen; leichte, lockere und helle Kleidung aus Baumwolle oder Leinen tragen.

Mehr Tipps findet ihr hier:

<https://www.dwd.de/DE/presse/pressemitteilungen/DE/2019/down>

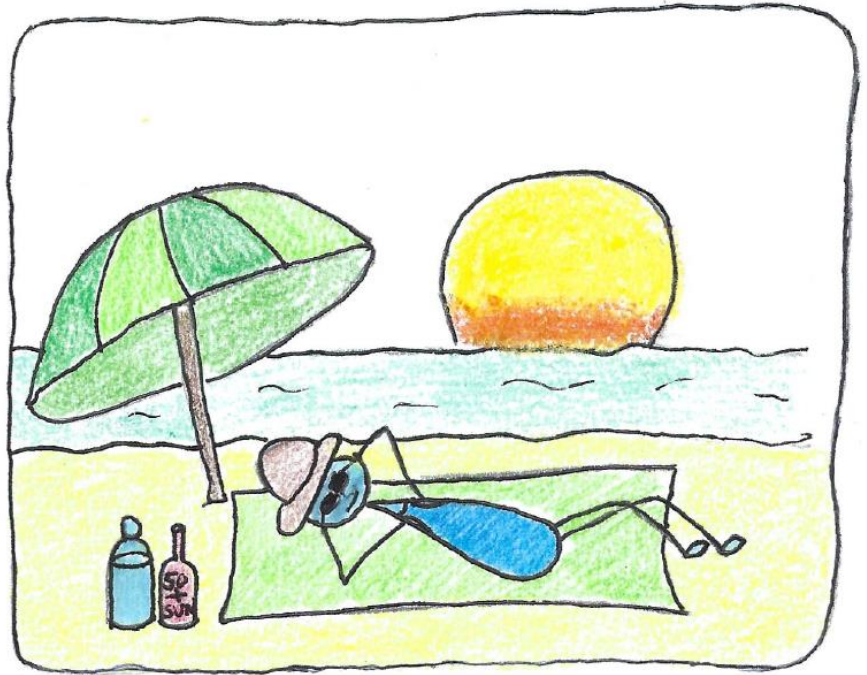


Auch an dieser Stelle möchten wir auf das tolle Hobby Rennradfahren hinweisen: Da man (fast) automatisch schnell unterwegs ist, ist stetig für Abkühlung gesorgt. Und wenn man sonst die Zeit gerne auf den vier Buchstaben vorm TV oder PC verbringt, gibt's noch einen Vorteil: Man kann sitzen! Und obendrein ist man an der frischen Luft und eine wunderbare, dreidimensionale Landschaftsdoku in den sattesten Farben zieht an einem vorbei.

Gut kombinieren lässt sich so eine Radtour mit einem Abstecher ins kühle Nass. Eine alte Lebensweisheit besagt:

Eine Runde Schwimmen ist so gut wie nie eine schlechte Idee. Idealerweise funktioniert das, aus unserer Sicht zumindest, wenn genügend Freiraum dafür vorhanden ist. Dafür möchten wir mit euch unsere Strandgeheimtipps teilen:

In Fahrensodde, am Lille Strand in Kollund - is ja jetzt wieder möglich - und in Bockholmwik kann man sich wunderbar ausbreiten. Und wenn dem nicht so sein sollte, liegt es wohl daran dass die unzähligen Funke-Leser*innen sich inspirieren lassen haben :-).



So denn, angenehme Sonnentage, kühle Köpfe und viel Gesundheit euch.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg

