



**“Puh, ist das wieder heiß und schwül!” Im Hochsommer sollten Sie öfter mal Pause machen**

häufig nicht, wenn der Körper auskühlt, und schon schnappt die Erkältungsfalle zu. Schützen Sie sich, indem Sie zum Beispiel nach dem Schwimmen sofort Ihre nasse Wäsche wechseln, die Klimaanlage maximal sechs Grad Celsius kälter einstellen als die Außentemperatur und regelmäßig gründlich Hände waschen.

## 7. FEINE BEINE

Das kennen viele: Sobald es wärmer wird, schwellen die Beine an und werden schwer. Spürbare Linderung bringen kalte Güsse und Beine hochlegen. Massagen mit Extrakten aus Rosskastanie, Arnika, Rosmarin, Mäusedorn oder Weinlaub wirken abschwellend, stärken die Venen und können den Abfluss von venösem Blut unterstützen. Bitte stets von unten nach oben massieren, um die Gefäße zu entlasten.

## 8. RICHTIGE GESICHTSPFLEGE

Passen Sie Ihre tägliche Pflegeroutine den sommerlichen Temperaturen an. Reichhaltige Cremes können die feinen Schweißdrüsen der Haut verstopfen. Das fühlt sich bei Hitze nicht nur unangenehm an, sondern kann auch zu Hautunreinheiten führen. Wählen Sie stattdessen lieber leichte Fluids oder Gele. Anstelle von Flüssig-Make-Up soll-

ten Sie lieber ein Puder-Make-Up benutzen – das verläuft nicht so leicht, wenn Sie schwitzen.

## 9. SO RIECHT DER SOMMER

Pflegeprodukte mit dem Duft von Zitrusfrüchten, Minze oder Rosmarin sorgen für einen extra Frischekick. Ätherischen Ölen aus Lemongras, Basilikum und Zypresse werden insektenabwehrende Eigenschaften nachgesagt – sie eignen sich hervorragend für ein Raumspray. Und wer in schwülen Nächten schlecht schläft, sollte einfach ein paar Tropfen Lavendelöl auf das Kopfkissen geben.

## 10. SANFTE HELFER

Wem die Hitze zu schaffen macht, kann Natriumchloratum als Schüssler-Salz einnehmen. Die dreimal tägliche Einnahme von ein bis zwei Tabletten soll den Körper bei der Regulation des Wärmehaushalts unterstützen. Bei hitzebedingten Kreislaufproblemen kann die weiße Nieswurz (*Veratrum album*) helfen. Nehmen Sie bis zu viermal täglich zwei bis drei Globuli in der Potenz D12 ein. ■