



Keine Probleme mit Klimawechsel -

Wirkungsvolle Gegenmaßnahmen vor allem bei Kurzreisen...

Bei Kurzurlaub sind Reisende oft einem Wechselbad der Temperaturen ausgesetzt. Bei kühlen Temperaturen rein in den Flieger und bei sengender Hitze aussteigen... Da kommt so mancher Kreislauf an seine Grenzen.

Wir sagen Ihnen, wie Sie extreme Hitze und Sonne ohne Zwischenfälle genießen können:

Sie sollten nicht vergessen, dass hohe Temperaturen, UV-Strahlen und starkes Schwitzen für jeden Körper eine Herausforderung sind. Am schnellsten macht der Kreislauf schlapp.

1. Daher ist erste Pflicht: Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.

Am besten sollten Sie drei Liter pro Tag trinken. Mineralwasser, verdünnte Obstsafts oder Kräutertees sind gut. Doch Vorsicht! Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee sollen dem Körper das Wasser entziehen. Daher sind diese Genussmittel nur eingeschränkt zu konsumieren.

2. Sonnenallergie (Mallorca-Akne) vorbeugen

Wer zur Sonnenallergie und so genannten Mallorca-Akne neigt, sollte ein Hautgel verwenden, also Sonnenschutz ohne Emulgatoren. Bewährt hat sich auch Sonnenschutz mit Mikropigmenten. Sie reflektieren Licht und sind schonender, da sie nicht erst in die Haut eindringen müssen, um zu wirken. So ein Schutz ist geeignet für Kurztrips ans Meer oder an Seen. Denn die Wasseroberfläche wirkt wie ein Spiegel und verstärkt die Strahlung.

3. Pflegen Sie im Urlaub wie die Einheimischen die 'Siesta im Schatten'.

Wenn der Aufenthalt knapp bemessen ist, möchten viele sofort in die Sonne. Generell gilt: Während der ersten zwei Tage ist es besser, direkte Sonne zu meiden, vor allem zwischen 11 und 15 Uhr. Lernen Sie von den Einheimischen: Bleiben Sie im Schatten und tragen Sie leichte, luftdurchlässige Kleidung mit langen Ärmeln und Beinen!

Wer mit Kindern reist, sollte einen Sonnenschutz ab Lichtschutzfaktor 20 einpacken. Auch bei Erwachsenen kommen nur Menschen mit sehr dunklem Teint und dunklen Haaren mit geringerem Faktor aus.

4. Wieder daheim - Tipps nach der Rückkunft

Auch bei der Heimreise ist Vorsicht geboten. Legen Sie sich für den Flug und die Ankunft eine Jacke ins Handgepäck.

Wieder daheim, sollten Kurzurlauber trotz Stress im Job auf eine vitaminreiche Ernährung achten. Das Klima in kurzer Zeit zu wechseln ist nämlich für jedes Immunsystem schwer. Ideal ist auch ein Ruhetag, bevor man sich erneuert in die Arbeit stürzt. Denn bei Kurzreisen können nach Langstreckenflügen über Zeitzonen hinweg Jetlag mit Müdigkeit, Kopfschmerzen und leichten Kreislaufbeschwerden auftreten.

Wichtig ist vor allem, sich schnell wieder an die gewohnte Essens-, Schlaf- und Wachzeit zu halten. Also nicht bis in die Puppen schlafen und sich viel draußen an der frischen Luft bewegen.

Dann fällt der Einstieg in den Alltag leichter.