

# Sommer, Sonne, Schweiz: Ferien zuhause

Ob Abkühlung am See oder Ausflug in die Berge: Für Daheimgebliebene ist die Schweiz im Sommer ein wahres Ferienparadies. Mit unseren Tipps bleiben Sie auch zuhause gesund. **Von Sara Probst**

## Tipps #1



Sie kennen das bestimmt: Spätestens beim Kofferpacken für die grosse Reise an ein exotisches Ziel erinnern Sie sich schlagartig daran, dass auch die Reiseapotheke richtig gepackt werden will. Ob Sonnencreme, Insektenspray, Schmerztablette, Wundpflaster oder Ohrenstöpsel – Sie wollen im Ausland schliesslich auf alles vorbereitet sein. Doch auch wenn Sie in den nächsten Wochen nicht in die Ferne schweifen: Für die Ferien zuhause gilt es einiges zu beachten.

### **Ab in den Schatten!**

Es ist zweifelsfrei ein Phänomen, das sich in der Schweiz und anderen nördlich gelegenen Ländern beobachten lässt: Sobald die Sonne mit den ersten Strahlen lockt, stürzen sich Massen von Menschen nach draussen. Dabei sollten wir doch eigentlich wissen, dass ein zweistündiges Mittagessen an der prallen Sonne nicht eine sonderlich gute Idee ist. Machen wir es doch stattdessen unseren südlicheren Nachbarn nach: lieber um die Mittagszeit in den Schatten setzen oder zwischen 11 und 15 Uhr sogar Siesta machen und dem Körper eine Pause gönnen. Falls Sie die Hitze sowieso eher lästig finden und sich am liebsten nur noch von einem klimatisierten Raum zum nächsten bewegen wollen: Vorsicht, Erkältung! Denn die Luft aus der Klimaanlage ist nicht nur kühler, sondern auch trockener als die angesogene Luft. Trocknen dadurch die Schleimhäute aus, ist dies eine ideale Angriffsfläche für Erkältungsviren, begünstigt durch ein warm-kalt geschocktes Immunsystem.

## Tipps #2



### **Eincremen, eincremen, eincremen**

Denken Sie beim Geruch von Sonnencreme in erster Linie an Strand, Sonne und Salzwasser? Unsere Haut ist allerdings nicht nur beim Baden am Meer den Sonnenstrahlen ausgesetzt, sondern auch überall sonst – insbesondere in den Bergen, auch wenn Ihnen die Luft dort kühler vorkommt. Tatsächlich steigt die Intensität der UV-Strahlen um ca. 10–13 % pro 1000 Höhenmeter, weshalb Sie auch beim Wandern in luftigen Schweizer Höhen einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens 30, noch besser 50) verwenden sollten. «Böteln» Sie lieber auf den Schweizer Flüssen oder Seen? Dabei bekommen Sie trotz Fahrtwind zu viel Sonne ab, um sich ohne wasserfeste Sonnencreme auf Gewässern aufzuhalten. Legen Sie also regelmässige Pausen im Schatten ein und tragen Sie neben Sonnencreme wann immer möglich schulterbedeckende Kleidung, Hut und Sonnenbrille – selbst an bewölkten Sommertagen.

## Verschieben Sie sportliche Aktivitäten unbedingt auf die Morgen- oder Abendstunden.

### Tipp #3



#### Wasserplausch ohne Spätfolgen

Egal ob See, Fluss, Planschbecken im Garten oder der Badi: Der Sprung ins kühle Nass gehört in der Schweiz einfach zum Sommer. Das nasse Badezeug fühlt sich zwar danach angenehm auf der heissen Haut an; trotzdem sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe trockene Kleidung anziehen, sobald Sie wieder an Land sind. Gerade Frauen unterkühlen sich sonst leicht und können sich dadurch eine lästige Blasenentzündung einfangen. Fürs abendliche Grillieren inklusive Sonnenuntergang am See packen Sie am besten einen wirksamen Insektenschutz ein, damit Sie nicht von unliebsamen Mücken gestochen werden.

### Tipp #4



#### Vernünftig Sport treiben

Um 12 Uhr mittags bei 35 °C mal schnell ein, zwei Stunden joggen gehen? Verschieben Sie sportliche Aktivitäten unbedingt auf die Morgen- oder Abendstunden. Dann ist es kühler, die Ozonwerte sind tiefer und die Sonneneinstrahlung ist weniger stark. Vergessen Sie nicht, sich auch beim Sport mit einem wasserfesten Sonnenschutz wiederholt einzucremen – und unbedingt mindestens 15 Minuten einziehen lassen. Schützen Sie sich zusätzlich mit der richtigen Kleidung: schulterbedeckende T-Shirts und eine Kopfbedeckung sollten zu Ihrer Sportausrüstung gehören. Funktionale Sportkleidung hat ausserdem den Vorteil, dass sie Feuchtigkeit ableitet und den Körper kühlt. Riskieren Sie auf keinen Fall einen Sonnenstich oder Hitzeschlag: Bei Schwindel, Übelkeit oder Kopfweg legen Sie sofort eine Pause ein und suchen sich einen Platz im Schatten. Und natürlich Trinken nicht vergessen: Ihr Körper braucht bei warmen Temperaturen und erhöhter körperlicher Anstrengung genügend Flüssigkeit. Tipps zum «Lebenselixier Wasser» finden Sie auf Seite 31.

### Tipp #5



#### Schalten Sie ab

Erholsame Ferien in den eigenen vier Wänden setzen vor allem voraus, dass Sie für eine gewisse Zeit aus Ihrer Alltagsroutine ausbrechen können. Schon ein kurzer Ortswechsel und eine Luftveränderung können dabei helfen, Ihre Batterien wieder neu aufzuladen (z.B. ein paar Tage in den Bergen). Falls Sie lieber in Ihren vier Wänden bleiben: In der gewohnten Umgebung ist die Versuchung besonders gross, auch mal auf dem Smartphone oder Laptop die Geschäfts-E-Mails zu lesen. Damit Sie nicht komplett auf Ihre technischen Geräte verzichten müssen und trotzdem Distanz zur Arbeit gewinnen, richten Sie in Ihrer Mailbox eine Abwesenheitsmeldung ein und schalten sämtliche Push-Benachrichtigungen auf dem Handy aus. So kommen Sie nach den Ferien tatsächlich erholt und ausgeruht an den Arbeitsplatz zurück.