








# COOLE GRÜNE KÜHLE-KNIFFE

TIPP DES  
MONATS



Bildquelle: iStock

## SOMMER, SONNE, SUPERHITZE – DAMIT DER KREISLAUF NICHT SCHLAPP MACHT, GIBT ES WIRKSAME TIPPS AUS WESTLICHER UND ÖSTLICHER NATURHEILKUNDE, VON MORGENSTUND' BIS MITTERNACHT.

-  Weite Leinenbekleidung wirkt wie ein Luftfächer, während eine enge Stretchjeans die Hitze staut. Ein schicker breitrandiger Sonnenhut schützt Haut und Augen.
-  Bei jedem Toilettengang holen Sie sich den schnellsten, kleinsten und einfachsten Kneippschen Kreislauf-Kick. Dazu einfach die inneren Handgelenke unter den kalten Wasserstrahl des Wasserhahnes halten.
-  Schön dünnflüssiges Blut und kreislaufunterstützende Flüssigkeitsmengen erreicht man nicht nur mit viel Wassertrinken (was viele trotz Hitze nicht schaffen), sondern laut Chinesischer Heilkunde auch mit wasserhaltigen und damit kühlenden Nahrungsmitteln wie z. B. Salaten, Tomaten, Melonen, Gurken, Hüttenkäse.
-  Ein mit Wasser verdünnter Naturjoghurt, säuerlich-erfrischender Kefir oder Espresso mit kalter Hafermilch sorgt für einen kreislaufstarken Morgenstart. Koffein in Form von Schwarz- oder Grüntee stützt den Kreislauf bekömmlicher als Brühkaffee.
-  Ein kühlender Salat zum Mittagessen wird sättigend, wenn Sie eine geraffelte Zucchini und einen Schöpflöffel gegarter Hirse beimischen.
-  Und wie wäre es mit Wüsten-Weisheit: Pfefferminztee wirkt kühlend und zusätzlich kreislaufstützend mit einer kleinen Prise Vollrohrzucker. Und wer den Tag im Biergarten ausklingen lassen möchte, kann ein Feierabend-Bier auch mal „gespritzt“ genießen – halb Bier, halb Wasser, serviert ein Saures Radler den bitter-frischen Geschmack bei halbierten Kalorien- und Alkoholmenge.
-  Die Venen freuen sich über hochgelegte Beine und die Verdunstungskälte einer Franzbranntwein-Einreibung. Zum Schlafen reicht oft ein Laken als Bettdecke und ein nasses Geschirrtuch am offenen Fenster schenkt natürlich kühle Luft.

Schönen Sommer wünscht Ihre Naturärztin Dr. med. Susanne Bihlmaier