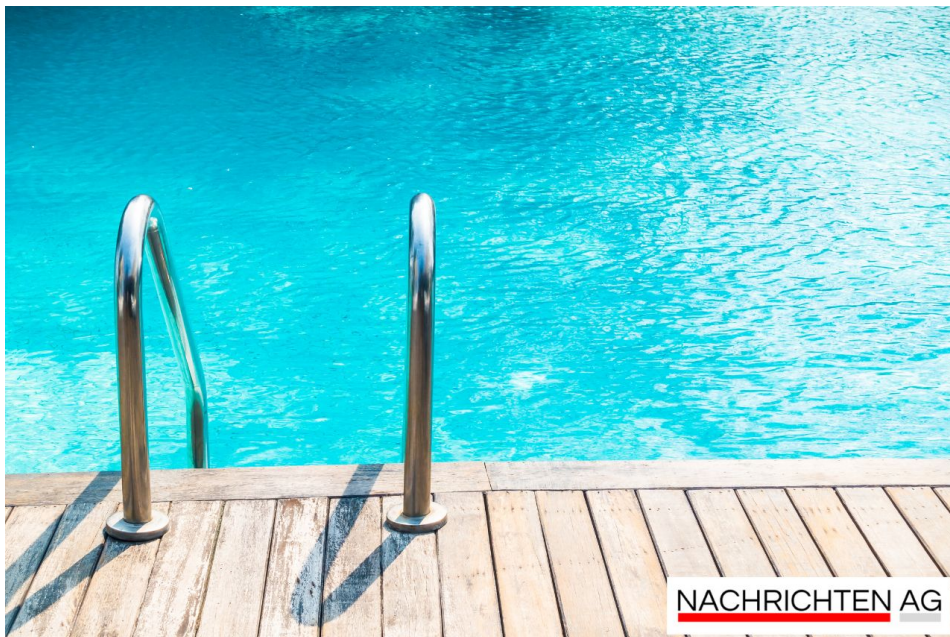


Sommerhitze im Landkreis Günzburg: Tipps zur Abkühlung gesucht!

Entdecken Sie Tipps zum Abkühlen in Günzburg bei sommerlichen Höchsttemperaturen und anstehenden Festen.



Günzburg, Deutschland - Die Sommerhitze hat uns fest im Griff. Am Mittwoch dürfen sich die Bewohner im Landkreis Günzburg auf Temperaturen von bis zu 33 Grad freuen. Solche Werte bringen nicht nur Sonnenstrahlen, sondern auch Herausforderungen mit sich. Vor allem, wenn zahlreiche Feste, Feiern und sportliche Veranstaltungen auf dem Programm stehen. Was also tun, um der drückenden Hitze zu entkommen? **Augsburger Allgemeine** fragt seine Leserinnen und Leser nach kreativen Abkühlungstipps.

Die Redaktion ruft dazu auf, Vorschläge einzusenden, seien sie klassisch oder außergewöhnlich. Wer seine Tipps teilen möchte, kann dies bis Freitag, den 4. Juli, um 12 Uhr per E-Mail an

redaktion@guenzburger-zeitung.de oder
redaktion@mittelschwaebische-nachrichten.de tun. Wichtig
dabei ist, dass die Einsendungen unter dem Stichwort Frage
der Woche eingehen und den Klarnamen sowie Wohnort der
Einsender enthalten.

Praktische Tipps zur Abkühlung

Aber nicht nur kreative Ideen sucht die Redaktion. Auch einfache Aktivitäten können für ein wenig Erfrischung sorgen. Wie wäre es mit einem Sprung ins Freibad, einem köstlichen Eis aus der Eisdiele oder einem Ausflug zur Kneipp-Anlage? Diese Optionen bieten nicht nur eine willkommene Erfrischung, sie sind auch direkt vor der Haustür zu finden, wie **Freizeitmonster** betont.

Die letzten Jahre haben uns jedoch gezeigt, dass die Sommerhitze an Intensität gewonnen hat, nicht zuletzt durch den Klimawandel und die zunehmende Bebauung in Städten. Während die Schulabsolventen und Sportler bei hohen Temperaturen voll zu tun haben, ist es umso wichtiger, auch auf die eigene Gesundheit zu achten. Das gilt besonders für Menschen, die keinen Zugang zu klimatisierten Räumen haben, da nur wenige Haushalte in Günzburg eine solche Einrichtung besitzen.

Gesundheitliche Tipps

Das **Umweltbundesamt** empfiehlt, körperliche Aktivitäten während der heißesten Tageszeiten zwischen 11 und 18 Uhr zu vermeiden. Stattdessen ist es vorteilhaft, Einkäufe und Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden zu verlegen. Das regelmäßige Lüften der Wohnräume in der Nacht sowie am frühen Morgen trägt ebenfalls zur Abkühlung bei.

Für Menschen, die der Hitze trotzen müssen, gibt es einfache Methoden, um die Körpertemperatur zu senken. Kühlende Fußbäder oder die Verwendung von Körperlotionen und Thermalwassersprays sind dafür bestens geeignet. Ob für

Mensch oder Tier, das Verweilen in parkenden Autos sollte auf ein Minimum beschränkt werden, um Überhitzungen zu vermeiden. Und für den Fall, dass Medikamente benötigt werden, ist es ratsam, sich rechtzeitig über die richtigen Lagerbedingungen zu informieren, da diese bei Hitze ihre Wirkung verlieren können.

Die Sommerhitze stellt uns vor viele Herausforderungen, doch mit den richtigen Tipps und etwas Planung lässt sich diese Zeit auch genießen. Thrive und bleiben Sie gesund!

Details	
Ort	Günzburg, Deutschland
Quellen	• www.augsburger-allgemeine.de • freizeitmonster.de • www.umweltbundesamt.de

Besuchen Sie uns auf: nag-bayern.de