

Kalt und werde niiie wieder warm

Beitrag von „Füchsin“ vom 27. Januar 2006 17:09

Neben den Gelkissen gibt es auch noch effektivere Taschenwärmer, kleine Metalletuis mit Stoff überzogen. Innendrin wird ein Graphitstift abgebrannt. Man ihn dann in eine Innentasche der Jacke wie eine kleine Heizung stecken. Diese Wärmer sind echt klasse, ich hatte die beim Snowboarden dabei und trotz -20 nicht gefroren (außer meine Füße in diesen engen Boots, autsch). Die gibt es in Sportgeschäften und Outdoor-Sport-Ausstatter. Manchmal auch in Läden, die Jagdzubehör verkaufen.

Regelmäßige Saunagänge sind keine schlechte Idee, erst aufwärmen und dann abkühlen würde auch den Kreislauf in Schwung bringen.