

# Frage/ Antwortspiel

**Beitrag von „CDL“ vom 17. Juni 2022 13:37**

25 Grad Celsius reichen mir völlig aus, ab 28 Grad fange ich an es als ernsthaft unangenehm zu empfinden. Mein Vater ist im Gegensatz zu mir eine richtige Wüstenpflanze. Bis 40 Grad Celsius macht er noch Radtouren, Temperaturen über 40 Grad führen dann dazu, dass er in Italien wandern und klettern geht- Mittags um 12 Uhr und mit maximal einer Wasserflasche im Rucksack... 

## Zitat von Humblebee

(...)

Dein heißer Tipp zur Abkühlung an heißen Tagen?

Nachdem diese Frage auch noch offen ist:

Kühl-kalt duschen am Morgen, durchlüften nur in der Nacht, dann Fenster zu, Rollladen runter, damit es in der Wohnung kühler bleibt, zwischendurch im Tagesverlauf die Beine in kaltes Wasser stellen/darin herumlaufen, einen Eimer kaltes Wasser den Kopf gießen oder sich einfach direkt mit dem Hund ins Hundeplanschbecken setzen, welches ich zumindest zum "Kneipen" nutze bzw. über dem ich mir das Wasser über den Kopf gieße. Dazu Obst/Gemüse mit hohem Wasseranteil knabbern den Tag über und nicht zu kalte Flüssigkeiten trinken. Lauwarmer Minztee (ohne Zucker versteht sich) ist gesünder und kühlt effektiver ab. Wer es aber lieber eiskalt mag: Etwas TK-Erdbeeren in den Mixer, dazu Minzblätter, reife Bananen, Saft von Saftorangen und Zitronen geben und daraus mit kaltem Wasser einen frischen, leckeren, garantiert richtig kalten Smoothie mixen. Hatte ich heute auch schon.  (Als nächstes braucht mein davon leicht "erschrockener" Magen dann lauwarmen Minztee als Entlastung.)

Wie wirst du dich an diesem heißen Wochenende erfrischen?