

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Tipps für den Tagesablauf : Fit und genussvoll durch den Sommer  
**Autor:** Bischoff, Charlotte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819020>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Tipps für den Tagesablauf

## Fit und genussvoll durch den Sommer

Wer seinen Lebensrhythmus an Wärme und Sonne anpasst, kann den Sommer besser geniessen.

Charlotte Bischoff

Falls Sie sich ein paar neue saisonale Gewohnheiten aneignen möchten, haben wir hier für Sie ein paar Vorschläge zusammengestellt.

### Die Morgenstunde nützen

- Den Tag morgens, wenn es noch kühl ist, mit ein paar Gymnastikübungen beginnen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Die Beweglichkeit bleibt so erhalten.
- Wohn- und Schlafräume früh morgens durchlüften. Danach Fenster und eventuell auch Fensterläden schliessen, damit die Hitze draussen bleibt.

### Leichte Ernährung

- Die Ernährung sollte ausgewogen sein. Nutzen Sie das vielfältige, verführerische Angebot des Sommers: Saisonfrüchte, frische Beeren und einheimische Gemüsesorten sollten unbedingt auf dem Speiseplan stehen (5 Portionen pro Tag) neben Brot, Getreidesorten, Teigwaren, Milchprodukten und etwas Fleisch oder Fisch.
- Allgemein gilt: im Sommer leichtere fettärmere Mahlzeiten geniessen als im Winterhalbjahr und sich bei kalorienreichen, fetthaltigen Süßspeisen zurückhalten.

### Trinken nicht vergessen

- Genügend zu trinken ist im Sommer besonders wichtig, das heisst etwa 2 Liter pro Tag. Hahnenwasser erfrischt ebenso wie ungesüßtes Mineralwasser oder erkalteter Früchtetee. Wer schwitzt, sollte die Trinkmenge erhöhen. Getränke nicht aus dem Kühlschrank oder eiskühlt trinken, das kann zu Magenverstimmungen oder allgemeinem Unwohlsein führen.
- Vor allem während der heissen Stunden am besten auf alkoholische Getränke verzichten – ausser vielleicht auf ein Glas Rotwein zu einem feinen Essen.
- Bei Unwohlsein zuerst  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser trinken und sich hinlegen, das hilft oft.

### Mittagspause

- Nach dem Mittagessen im Schatten oder in der kühlen Wohnung Siesta halten, aber nicht schlafen, sonst findet man den Schlaf abends kaum oder erwacht morgens sehr früh. Leichte Lektüre kann auch entspannend wirken.
- Verzichten Sie während der heissen Stunden auf Stadtbesuche, und meiden Sie am frühen Abend die oft überfüllten und stickigen Verkehrsmittel. Einkäufe, Arzttermine und Coiffeurbesuche verlegen Sie am besten auf die frühen Morgenstunden.
- Haushalt- und Gartenarbeiten dürfen auch auf die weniger sonnigen Tage verschoben werden! Sich nicht unnötig anstrengen, sondern den Sommer genussvoll erleben.

### Sonnenschutz

- Luftige Kleider aus leichten, natürlichen Stoffen tragen.
- Ein breitkremiger Strohhut schützt die empfindliche Kopfhaut.
- Warum sich nicht wieder einmal eine neue Sonnenbrille leisten? Die neuen, trendigen Modelle mit den grossen Glässern (am besten mit Polaroid-Sonnenfilter) schützen die Augen vor den hellen schädlichen Sonnenstrahlen.
- Sonnencrème auf der unbedeckten Haut nicht vergessen. Am besten sind die leichten Fluids mit hohem Lichtschutzfaktor zwischen 25 und 50+. Wer den Schutz gleich bei der Morgentoilette aufträgt, ist den ganzen Tag geschützt. Wer länger der Sonne ausgesetzt ist, benutzt am besten den maximalen Faktor und trägt den Sonnenschutz am Morgen zweimal auf. Nach dem Baden die Crème erneut auftragen.
- Den Aufenthalt an der prallen Sonne so kurz wie möglich halten.

### Entspannung am Abend

- Eine lauwarme Dusche in den Nachmittagsstunden oder am frühen Abend wirkt sehr erfrischend. Danach den Körper mit Feuchtigkeitscrème verwöhnen.

Auch ein Fussbad mit anschliessender Fusspflege ist wohltuend.

- Ein Spaziergang nach Sonnenuntergang bringt Abwechslung in den Tag.
- Lüften Sie vor dem Zubettgehen den Schlafraum gut und schlafen Sie bei geöffnetem Fenster. Insektenrollen halten die lästigen Störenfriede fern und sorgen für einen ruhigen, erholsamen Schlaf. ■

Foto: zVg



Ob im Alltag oder auf Reisen: Passende Kleidung und richtiger Sonnenschutz sind im Sommer unverzichtbar.