



Wir begrüßen Sie herzlich zum fünften Teil "Selbstfürsorge" unseres Gesundheits-Newsletters.

Heute sprechen wir über Tipps gegen die Hitze am Arbeitsplatz.

Wir wollen Ihnen dazu einige aussergewöhnliche und nützliche Tipps geben, wie Sie sich am besten durch Ihren eigenen Körper am Arbeitsplatz akklimatisieren können.

1. Gehen Sie regelmässig hinaus an die Hitze!

Das mag vielleicht zunächst sehr unkonventionell klingen, aber unser Körper gewöhnt sich erwiesenermassen an die Hitze und empfindet diese dann nicht mehr so stark. Darum ist es wichtig, sich nicht den ganzen Tag in die Kälte zurück zu ziehen, sondern sich regelmässig ein wenig in Massen der Hitze auszusetzen.

2. Trinken und essen Sie eher warme als kalte Getränke und Mahlzeiten!

Durch kalte Getränke und Mahlzeiten muss der Körper diese wieder erwärmen und unsere Organe und Gewebestruktur ziehen sich dabei zusammen. Unsere Verdauung hat nach der TCM im Sommer weniger Energie zur Verfügung als im Winter. Je mehr Energie nun unsere Verdauung benötigt, um die aufgenommene Nahrung zu verarbeiten, desto mehr erwärmt sich unser Körper. Also essen Sie nicht zu viel Kaltes wie Eis, Rohkost und Salate, sondern machen Sie sich besser eine warme Suppe und trinken Sie Getränke, die nicht aus dem Kühlschrank sind.

Unser Gesundheitstipp an Sie: Trinken Sie an sehr heissen Tagen warmen Pfefferminztee, dieser wärmt den Magen und kühlt die Hautoberfläche und wird darum auch von den Beduinen in der Wüste häufig getrunken (bitte klären Sie vorher Unverträglichkeiten ab, alternativ dazu können Sie auch einen anderen Kräutertee trinken).

Dadurch kann sich Ihr Körper auch bei hohen Temperaturen optimal selbst regulieren und Sie werden die Hitze nicht mehr als so heiss empfinden!

Wir hoffen, dass wir Ihnen Ihren Büroalltag dadurch etwas erträglicher machen können.

Für mehr Informationen melden Sie sich einfach direkt bei uns.

Schauen Sie doch auch mal bei unseren neuen Meditationskursen für ein besseres Leben vorbei:

<https://tcmundnaturheilkunde.com/meditationskurse/>

Wir sind gerne für Sie da!

Herzlichst,

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com