



Online lesen

## Sommer, Sonne, alles super – oder?

Die Tage sind lang, die Temperaturen hoch, alles geht ein bisschen einfacher. Ist das wirklich so? «Nicht unbedingt», sagt Psychiater Christian Seeher vom Sanatorium Kilchberg.



Sommer und Hitze – gut für Körper und Seele?

5:46 min, aus Ratgeber  
vom 25.07.2014

Audio "Sommer und Hitze – gut für Körper und Seele?" abspielen.

«Bei Temperaturen zwischen 22 und 26 Grad Celsius mag das stimmen», sagt Christian Seeher, Psychiater am Sanatorium Kilchberg. Ist es wärmer, ist es eben auch schnell mal heiss. Zu heiss für den menschlichen Körper. Der Kreislauf macht Probleme, der Stoffwechsel hat ordentlich zu tun, Schwindel, Kopfschmerzen oder starkes Schwitzen sind das Resultat, erklärt Seeher. Wichtig ist sicher, sich während der Mittagszeit nicht im Freien aufzuhalten und immer genügend zu trinken: «Am besten hat man immer eine Flasche Wasser bei sich», sagt der Mediziner.

Häufig seien es nämlich nicht nur die hohen Temperaturen, die uns zu schaffen machen. Ist die Luftfeuchtigkeit hoch, dann bringt uns das manchmal ganz schön aus der Puste. Warum also nicht die grosse Hitze meiden und stattdessen die milden, langen Abende geniessen?

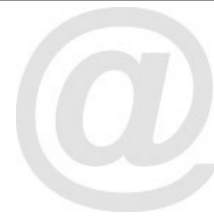
Und wie sieht es hinsichtlich der Psyche aus? Licht und Sonne setzen Botenstoffe im Körper frei. Da kann ein Sommertag schon mal für Glücksgefühle sorgen. Aber nicht nur.

Allzu viel ist bekanntlich ungesund, das gilt auch beim Licht. Denn Menschen, die zu Schlafstörungen neigen, leiden besonders im Sommer unter Schlaflosigkeit. «Ich empfehle Leuten mit einer Anfälligkeit für

Datum: 05.08.2014



Schweizer Radio  
und Fernsehen



Online-Ausgabe Radio/TV

SRF  
8052 Zürich  
0848 305 306  
www.srf.ch

Medienart: Internet  
Medientyp: Infoseiten  
UUpM: 1'787'000  
Page Visits: 20'959'336

Online lesen

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854

Depressionen oder einer Neigung zu Schlafstörungen, das Schlafzimmer für die Nacht zu verdunkeln», sagt der Arzt Seeher.