Neues temporäres Redaktionsmitglied

IN EIGENER SACHE Franziska Kaufmann aus Sempach hat Ende Juli auf unserer Redaktion ein halbjähriges Praktikum begonnen. Die 19-Jährige hat im Sommer die Matura erfolgreich abgeschlossen. Ihren weiteren Berufsweg sieht sie in der Medienbranche. Sie plant, nach dem Praktikum an der ZHW in Winterthur angewandte Medienwissenschaften zu studieren. In ihrer Freizeit ist sie vor allem in Vereinen aktiv. Sie spielt Querflöte bei der Jugendmusik Sempach. **RED**

BUCHTIPP

Unterwegs mit dem Velo

Velofahren ist in. Ob als gemütlicher Sonntagsfahrer oder ambitionierte Weitfahrerin, die Schweiz verfügt über eine grosse Auswahl attraktiver Velorouten für alle Ansprüche. In diesem Band sind die neun nationalen Velorouten gesammelt in einem Band zu finden. Die beliebten Veloklassiker führen quer durch die Schweiz, über Alpenpässe, an Seen entlang, durchs hügelige Mittelland, immer gut signalisiert mit den blau-weiss-roten Wegweisern mit den entsprechenden Routennummern und den Kilometerangaben zum Endziel und nächsten Etappenort.
Die zweite Auflage des Gesamtführers «Veloland Schweiz» enthält neben den Kartenausschnitten und Routenangaben viele kurze Hinweise zu Sehenswürdigkeiten unterwegs. Leider fehlen für Weitfahrer Hinweise auf Unterkünfte, doch lassen sich solche mit den Kontaktdaten der örtlichen Tourismusbüros finden. Mit dem Velo die Schweiz entdecken – der informative Gesamtführer liefert Ideen und hilft beim Planen!

Stiftung Schweiz Mobil: Gesamtführer Veloland Schweiz. Werdverlag, 627 Seiten, Fr. 49.00.

Wettbewerb

Die Sempacher Woche verlost ein Exemplar dieses Buches. Schreiben Sie uns bis Dienstag, 16. August, eine E-Mail an redaktion@sempacherwoche.ch (Betreff: Buchwettbewerb) oder eine Postkarte. Der Gewinner wird persönlich informiert und kann das Buch auf der Redaktion abholen. **RED**

MARGRIT LUSTENBERGER, SEMPACH

Reklame

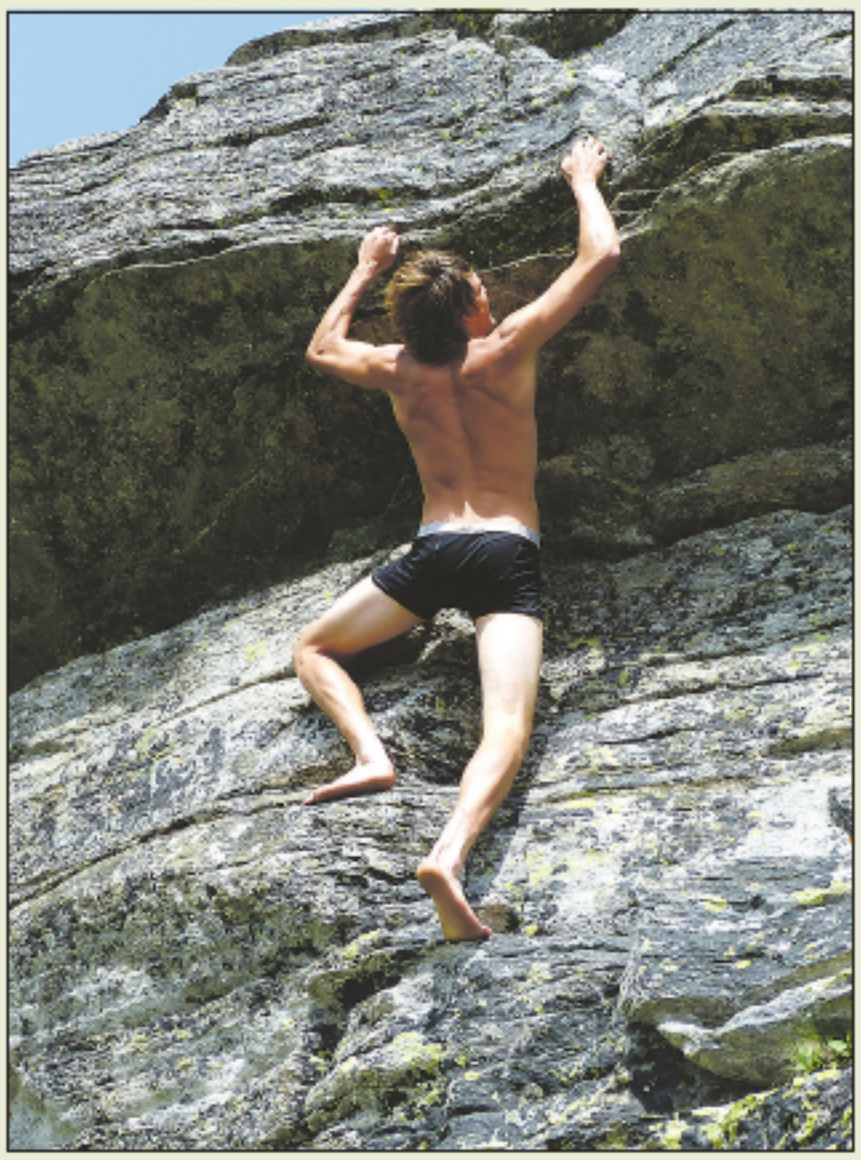
GESUNDHEITSTIPPS

Sport und Hitze – 5 wertvolle Tipps

TIPP 1: TAGESPROGRAMM ANPASSEN
Das Fitnessprogramm sollte in die kühleren Stunden verlegt werden. Die beste Zeit dafür ist der frühe Morgen, wenn die Luft noch kühl ist. Weder mit leerem Magen noch mit vollem Bauch sollte trainiert werden – sondern der Körper sollte vorher mit einem Glas Saft oder ein paar Apfelschnitzen gestärkt werden.
Man kann auch auf die Abendstunden ausweichen. Dann sollte allerdings auch wirklich gewartet werden, bis die Luft genügend abgekühlt ist.
Generell vermieden werden sollte Sport in den Mittagsstunden: Um zwölf Uhr hat die Sonne ihren höchsten Stand erreicht, dann ist auch die Sonnenbrandgefahr besonders hoch.

TIPP 2: TRINKEN
Regelmässig trinken ist wesentlich, denn wenn man Durst verspürt, ist es eigentlich schon zu spät. Nur, wenn die Wasserspeicher rechtzeitig aufgefüllt werden, funktioniert das körpereigene Kühlsystem der Schweissdrüsen. Ein gutes Getränk, um den Verlust auszugleichen, ist Apfelschorle. Dazu wird ein Teil Apfelsaft mit zwei Teilen Mineralwasser gemischt.
Um den Mineralverlust so gering wie möglich zu halten, mischen einige Jogger noch ein bisschen Salz und Stärke in das Mixgetränk.

TIPP 3: KLEIDUNG ANPASSEN
Eine angemessene, funktionelle Kleidung schützt vor der Sonne und behindert den Wärmetransport über die Haut nicht. Gegen direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf hilft eine helle Mütze. Eine dunkle Farbe hingegen würde nur dafür sorgen, dass der erhitzte Kopf noch heisser wird.



Der Sommer lädt auch zum Klettern ein. FOTO DANIEL STRICKER/PIXELIO.DE

TIPP 4: ERNÄHRUNG ANPASSEN
Im Sommer verbraucht der menschliche Körper rund 10 bis 15 Prozent weniger Energie, das heisst wir müssen unbedingt darauf achten, was wir essen. Da die Hitze unseren Körper noch mehr in Anspruch nimmt als sonst, sollte er nicht mit schwer verdaulichen und kalorienreichen Lebensmitteln belastet werden. Geeignet ist ein leichtes Frühstück mit Müesli, Joghurt und/oder Obst. Am Mittag muss man nicht unbedingt etwas Warmes essen, es reicht auch ein Salat. Man nehme dazu Fleisch oder Fisch, gedünstete Gemüse, Reis oder Kartoffeln.
Am Abend, wenn die Luft etwas kühler wird, darf man reichlich essen. Vermieden werden sollte aber zu scharfes Essen, um die Schweissdrüsen nicht zu sehr anzuregen.

TIPP 5: AUF DEN EIGENEN KÖRPER HÖREN
Die Menschen haben ein sehr unterschiedliches Hitzeempfinden. Daher sollte man sich nicht an anderen Personen orientieren, sondern lernen, sich auf die Signale des eigenen Körpers zu verlassen. Wer sich schlapp fühlt oder bereits Kopfschmerzen hat, tut sich keinen Gefallen, wenn er auf Teufel komm' raus Sport treibt ...

PIETER KEULEN, SEMPACH, INHABER MEDICAL TRAINING CENTER, EMMENBRÜCKE

AUGENBLICK

Begegnung. FOTOGRAFIERT VON URS-UELI SCHORNO