



PRESSEINFORMATION

Cool durch den Sommer. Tipps & Tricks für heiße Tage.

Bad Vöslau, Juli 2018. Wenn die Temperaturen auf über 30° steigen, spricht man von Hitzetagen, an denen der Körper nach Abkühlung – innerlich wie äußerlich - schreit. Der Sprung in den Badensee (oder ins Becken des Thermalbades Vöslau) ist eine Möglichkeit der Abkühlung. Hier ein paar mehr coole Tipps für die heißeste Jahreszeit:

Viel trinken!

Mineralwasser ist an Hitzetagen der ideale Begleiter und Durstlöcher, denn der Flüssigkeits- und Mineralstoffbedarf erhöht sich an außergewöhnlich heißen Tagen um ein Vielfaches. Die Empfehlung lautet, an Hitzetagen mindestens drei Liter Wasser zu trinken. Dabei sollte allerdings auf eisgekühlte Getränke verzichtet werden – sonst währt die Abkühlung nicht lange. Der Körper versucht, direkt nach dem Trinken die kühlen Drinks auf Körpertemperatur zu erwärmen. Dadurch schwitzt man meist noch mehr. Besser: Getränke in (Schlaf)Zimmertemperatur zu sich nehmen. Die ideale Trinktemperatur für Mineralwasser liegt bei ca. 15° Celsius.

Siesta halten!

Für Fußball, Tennis und Co ist es ab 30° wirklich zu heiß. Wenn das schlechte Gewissen plagt, der sollte die Sporteinheiten lieber auf den Abend verschieben. Für alle anderen gilt: Lieber Siesta statt Training! Wer es sich einteilen kann, der sollte in den heißen Mittagsstunden rasten und die Beine stillhalten.

Auto stehen lassen!

So tut man sich und der Umwelt Gutes. Im Auto staut sich die Hitze besonders schlimm, im Sommer daher - wenn möglich – lieber das Fahrrad nehmen und den frischen Fahrtwind auf dem Weg zur Arbeit – oder wo auch immer hin - genießen. Wer beim Radfahren dann noch helle und vor allem luftige Kleidung aus leichten Naturmaterialien wie Leinen oder Seide trägt, kommt ganz besonders stylish und erfrischt ans Ziel.

Leichtes Essen!

Saftige Früchte wie Melonen oder Pfirsiche schmeicheln nicht nur der Bikinifigur, sondern kühlen auch an heißen Sommertagen. Auf wärmende und fettige Speisen sollte hingegen verzichtet werden. Übrigens auch auf Alkohol! Wer trotz der Hitze nicht auf den wohlverdienten After Work Drink verzichten möchte, dem sei ein leichter Sommerspritzer mit Vöslauer superprickelnd ans Herz gelegt.

Weitere Informationen:

themata | Content & Relations - Gertraud Auinger-Oberzaucher
auinger-oberzaucher@themata.at, +43 664 1035587



Ab ins kühle Nass!

Handgelenke und Unterarme eine Minute unter kaltes Wasser halten! Auch Schläfen und Nacken können abgetupft werden. Ab und zu eine gut temperierte Dusche (lauwarm!) oder ein Sprung ins kühle Nass - wie zum Beispiel im Thermalbad Vöslau, wo man sich in reinem Vöslauer Mineralwasser abkühlen kann – steigert außerdem die sommerliche Lebensqualität.

Sommerfrische!

Bereits seit dem 19. Jahrhundert liegt die Sommerfrische, nicht nur im Thermalbad Vöslau, voll im Trend. Während der brütend heißen Hitze am besten die Betonwüste hinter sich lassen und in der Natur entspannen und arbeiten. Im Wald, in den Bergen oder am See findet sich immer ein schattiges Plätzchen, an dem man die Seele bei einem guten Buch baumeln lassen kann oder wo man das Wichtigste – dank Wlan & Co – erledigen kann.

Sonnenhut, Pferdeschwanz und Fächer!

Wer sich draußen aufhält, sollte neben Sonnenschutz auch immer einen Sonnenhut tragen. Dieser schützt Kopfhaut und Gesicht vor schädlicher UV-Strahlung und hält zudem kühl. Frauen (und langhaarige Männer) sollten die Haare im Sommer am besten zum Pferdeschwanz oder noch besser, zum Dutt, binden. Ohne Haare im Genick ist es gleich um gefühlte 5° kühler.

Wer sich weder auf Sommerfrische noch auf dem Fahrrad die frische Brise um die Nase wehen lassen kann, ist mit einem Fächer oder Taschenventilator gut beraten! Beides sorgt für Erfrischung, ein schöner Fächer macht zudem auch optisch etwas her und ist ein tolles Sommer-Accessoire!

Vöslauer Natürliches Mineralwasser – Die Lieblingsmarke der ÖsterreicherInnen

Vöslauer ist die Nummer 1 am österreichischen Mineralwassermarkt. Die Lieblingsmarke der Österreicherinnen und Österreicher ist stolz auf den einzigartigen Ursprung in Bad Vöslau: Vöslauer Mineralwasser, seit 15.000 Jahren von allen Umwelteinflüssen geschützt, entspringt in 660 Metern Tiefe, enthält wertvolle Spurenelemente und ist ausgewogen mineralisiert. Zusätzlich zu Vöslauer Natürliches Mineralwasser prickelnd, superprickelnd, mild und ohne Sorgen Vöslauer Balance, Vöslauer Flavours, Vöslauer Tee sowie Vöslauer Bio für leichte Erfrischung. Vöslauer ist eine 100 Prozent Tochter der Ottakringer AG und beschäftigt 201 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und ist mit einem Marktanteil von 40,5 % (2017) bei Mineralwasser klarer Marktführer. Der Umsatz der Vöslauer Mineralwasser AG beträgt 99,4 Millionen Euro (2017).

www.voeslauer.com,

www.facebook.com/Voeslauer

www.wertvolleswasser.com

#jungbleiben

#voeslauer

Weitere Informationen:

themata | Content & Relations - Gertraud Auinger-Oberzaucher
auinger-oberzaucher@themata.at, +43 664 1035587