



Mit diesen Tricks werden Sie zum Camping-Ass

## Camping leicht gemacht

**Wer in den Sommerferien actiongeladene Tage erleben möchte, sollte es unbedingt mal mit Campen versuchen. Wir haben Ihnen einige hilfreiche Tipps rund ums Schlafen im Zelt.**

Den optimalen Platz für das Zelt finden: Ebener, weicher und trockener Grund sind die Voraussetzungen für den Standplatz des Zeltes. Zudem sollte man darauf achten, dass das Zelt an einer windgeschützten Stelle steht und man im Idealfall eine schöne Aussicht geniessen kann. Das Zelt richtig aufbauen: Beim Aufbau sollte man auf jeden Fall darauf achten, dass der Eingang nicht dem Wind zugewandt ist. Das Zelt ist zuerst auf der Seite, von der der Wind kommt, im Boden zu fixieren. Im Anschluss kann man das Gestänge einbauen und auf der gegenüberliegenden Seite die Heringe anbringen.

Wärme im Schlafsack: Ein gut isolierter Schlafsack, ist die Voraussetzung für eine angenehm warme Nacht. Abgesehen davon gilt: weniger ist mehr ohne Kleidung kann die Körperwärme direkt vom Schlafsack reflektiert werden und wird so zurückgegeben. Also am besten nur



in Unterwäsche schlafen. Zelt bei Regen trocken halten: Am besten verwendet man eine Plane, die man über das Zelt spannt. Auch eine PVC-Folie, die man zwischen Zelt und Boden legt, ist sehr effizient. Im Zelt sollte man Mulden vermeiden, in denen sich Wasser sammeln könnte. Ausserdem halten Zeltwände den Regen nur ab, wenn von innen nichts gegen sie drückt. Man sollte also versuchen kein Gepäck am Zeltrand liegen zu lassen. *Quelle: doorout.com*

Ausflüge im Sommer

## Langeweile hat keine Chance

**Der Sommer ist die Zeit für Ausflüge, für Klassenfahrten, für Familienausflüge und Reisen. Angefangen beim Spaziergang über Wanderungen und Fahrten bis hin zur Reise werden Ausflüge meist in einem Tagesausflug genossen.**

Machte man früher einen Ausflug, so nannte man das eine «Fahrt ins Blaue». Der Begriff wird heute immer noch verwendet. Ausflüge finden gerne unter blauem Himmel statt. Die Menschen möchten draussen sein, die warme Jahreszeit geniessen, etwas erleben oder sich einfach erholen. Tagesausflüge mit dem Auto, dem Bus, Zug, dem Fahrrad oder zu Fuss bieten im Sommer, wie zu jeder anderen Jahreszeit, für alt und jung Abwechslung und Erholung. Ob Sie einen Wochenendausflug planen, einen Schulausflug oder einen Betriebsausflug, das Angebot an Freizeitmöglichkeiten und Ausflügen ist Seenswürdigkeiten, Spiel und Spass ist heute grösser denn je. Romantische Landschaften und malerische Orte laden zum Sein und Verweilen



ein. Einige auch zu halsbrecherischen Abenteuern.

### Ausflüge in die Natur

Beliebt sind Ausflüge in die Natur, an einen See oder in die Berge. Die Hektik und den Lärm des Alltages hinter sich lassen und die Sehnsucht nach Natur stillen, liegt im Trend. Die meisten Orte haben sich auf die Bedürfnisse der Menschen eingestellt. Radtouren und Wanderungen sind im Sommer besonders schön. Die Natur zeigt sich in ihrem sattesten Grün, die zarten Blumen-

düfte wecken sinnliche Vergnügen und die warmen Temperaturen laden zum Draussensein ein. Ausflüge an einen See sind im Sommer ideal. Baden und sich erfrischen macht Erwachsenen und Kindern viel Spass. Wie wäre es zum Beispiel mit einem gemütlichen Picknick unterwegs? Entdecken Sie malerische Orte in Ihrer näheren Umgebung oder an einem Plätzchen, wo Sie noch nie waren. Wandern Sie auf Spuren bedeutender Schriftsteller oder erleben Sie die Berge im Sommer.

[www.sommer-jahreszeit.com](http://www.sommer-jahreszeit.com)

Was isst man bei warmen Temperaturen am besten?

## Richtige Ernährung bei Sommerhitze

**Temperaturen über 30 Grad können den Organismus und den Kreislauf ganz schön belasten. Auch wenn der Hunger bei vielen mit steigendem Thermometer abnimmt, stellt sich die Frage: Was isst man bei so einem Wetter?**

Egal ob Marokko, Indien oder andere, in heissen Ländern sind die Speisen meist scharf gewürzt. Denn scharfes Essen bei heissen Temperaturen kann tatsächlich beim Schwitzen helfen und ausserdem wirken scharfe Gewürze wie Chili oder Ingwer entzündungshemmend. Trauen Sie sich daher und bestellen oder kochen Sie im Sommer auch mal ein fruchtig-scharfes Curry, eine Suppe oder würzen Sie Ihr Grillgut scharf. Salz hat hingegen eine negative Wirkung, da es zu viel Wasser im Körper bindet. Setzen Sie daher auf Gewürze und Kräuter. Schnitzel, Haxen oder auch ein fettiger Braten gelten als schwere Kost. Und genau diese macht es unserem Körper im Sommer besonders schwer, denn bei hohen Temperaturen staut sich die Hitze auch im



Körper und belastet unseren Organismus. Kommt dann noch schwerverdauliche Nahrung hinzu, fordert dies den Körper besonders heraus. Verzichten Sie daher im Sommer auf Fettiges und essen Sie lieber Obst, Gemüse, Salat und leichtverdauliche Speisen. Eine gute Orientierung ist die mediterrane Küche. Gerade im Sommer bietet es sich an, über den Tag verteilt lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu essen als drei grosse Hauptmahlzeiten. So kann der Körper die Lebensmittel und kleinen Portionen leichter ver-

dauern. Manchmal reicht in der Mittagshitze auch nur ein leichter Salat oder Obst. Gemüse und Obst liefern zudem jede Menge Mineralstoffe, die durch verstärktes Schwitzen ausgeschieden werden. Eine Zufuhr über Lebensmittel ist daher sinnvoll. Vermeiden Sie es, vor dem Schlafengehen fettig zu essen. Denn dies kann die Nachtruhe die im Sommer durch hohe Temperaturen möglicherweise ohnehin schon beeinträchtigt ist zusätzlich negativ beeinflussen.

[www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)

### Erholen - Entspannen - Erleben

z.B. Programm „Fit & Well“ 3 Tage / 2 Ü/HP  
ab 199,00 €

Sie werden begeistert sein von unserer Region, der hervorragenden Küche und der lockeren Ambiente.

Sie buchen direkt auf unserer homepage

URLAUB FÜR MÜNSTERBERGER \*\*\*\*\*  
**Holzschuh's**  
SCHWARZWALDHOTEL

Murgtalstr. 655  
D-72270 Baiersbrunn-Schönmünzach  
Tel: +49 74 47 94630  
holzschuh@schwarzwaldhotel.de  
[www.schwarzwaldhotel.de](http://www.schwarzwaldhotel.de)



## SANIBAD HELD AG

Badewannen-Renovationen

Oberdorfweg 12 · 9030 Abtwil · Tel. 071 311 30 20 · [www.sanibad-held.ch](http://www.sanibad-held.ch)

## Erfolgreich abnehmen ... und sich dabei gut fühlen!

Mit uns setzen sie sich ein Ziel, das Sie erreichen können – und werden!



Nicole Schuhwerk, Arbon

Jürg Zraggen, Altstätten

Corinne Mohler, St. Gallen

Schlank werden • Schlank sein • Schlank bleiben



Institut für Gesundheit, Wohlbefinden und Gewichtsabnahme  
[www.pmf-sg.ch](http://www.pmf-sg.ch)



**Laura von Mentlen-Specchia**  
Dipl. Gesundheitsberaterin PMF

**ParaMediForm Amriswil**  
Romanshonerstrasse 14  
8580 Amriswil  
amriswil@paramediform.ch  
Telefon 071 410 18 22

**ParaMediForm St. Gallen**  
Hinterlauben 15  
9000 St. Gallen  
st.gallen@paramediform.ch  
Telefon 071 230 01 01



**Iris Kaufmann-Kienzle**  
Dipl. Gesundheitsberaterin PMF

**ParaMediForm Gossau**  
St. Gallerstrasse 107  
9200 Gossau  
gossau@paramediform.ch  
Telefon 071 383 11 55

Von Ärzten empfohlen