

Erledigt

Wohnung kühlen ohne Klimaanlage und andere Tipps gegen die Hitze ;)

Beitrag von „derHackfan“ vom 3. August 2018, 09:43

Ich gehe im Stundentakt in Garten oder ins Bad und mache drei Minuten kalt duschen, das vitalisiert und stärkt das Immunsystem.

Wer es nicht sofort kalt kann oder mag der beginnt am besten mit warm kalt Wechsel um so die kälte Periode langsam nach drei Minuten zu verschieben, wenn anschließend die Haut kribelt als seien lauter Ameisen unterwegs ist das Ziel erreicht, cool down im warmen Haus oder Wohnung. 😊