

# Umfrage: Wie ernähren Sie sich an heißen Tagen?

Mit *hallo*-Wochendende einen **50-Euro-Gutschein** gewinnen

VON KATHARINA WINKELMEIER

**Wolfsburg.** Der Sommer ist in vollem Gange, und die steigenden Temperaturen bringen auch bei der Ernährung einige Herausforderungen mit sich. An heißen Tagen ist es besonders wichtig, sich für leichte, erfrischende und nährstoffreiche Speisen zu entscheiden, um den Körper bestmöglich zu unterstützen und das Wohlbefinden zu steigern.

Viele Menschen greifen bei hohen Temperaturen zu kalten Gerichten wie frischen Salaten, Obst und kalten Suppen. Was-



Kühler Drink an heißen Tagen

FOTO: PIXABAY



Direkt zur Umfrage: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

sermelone, Beeren, Zitrusfrüchte und Gurken sind beliebte Durstlöscher, die gleichzeitig wichtige Vitamine liefern. Auch

selbstgemachte Joghurts oder kalte Quarkspeisen sind eine angenehme Abwechslung und sorgen für eine erfrischende

Kühlung.

Außerdem ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Wasser, Mineralwasser mit einem Spritzer

Zitrone oder Minze sowie selbstgemachte Eistees sind ideale Begleiter, um den Flüssigkeitshaushalt zu sichern.

## Ihre Meinung zählt!

Wir möchten Ihre Meinung wissen: Wie ernähren Sie sich an heißen Tagen? Machen Sie mit bei unserer Umfrage. Scannen Sie dazu den QR-Code. Mit ein bisschen Glück gewinnen Sie einen 50-Euro-Gutschein von Media Markt.

## Ergebnis der letzten Wochenumfrage

In der letzten Woche wollten wir von Ihnen wissen, ob sich die Arbeitsmoral verändert hat. Das sind die Antworten:

- 89,5 Prozent sagten: Ja, die Arbeitsmoral hat sich verändert.
- 10,5 Prozent sagten: Nein, das finde ich nicht.

ADTV **TANZ** *W*  
SCHULE **WEHKE**

**Beginn ab 1. Sept. 2025**

**MOVITA®**

Mobilität · Vitalität · Tanz

Das Tanz- und Bewegungskonzept MOVITA® wurde speziell für Damen entwickelt, die gerne aktiv bleiben möchten.

Neben der Gesunderhaltung von Körper und Geist geht es bei **MOVITA®**

deshalb ganz bewusst auch darum, mit anderen die Freude an Tanz und Musik zu teilen.

Probestunde und Einstieg jederzeit möglich

**Anfängerkurse**

für Jugendliche  
und Erwachsene

außerdem

West Coast Swing

Discofoxkurse

**LINEDANCE**

Yoga kennt kein Alter



**SenYOGA®**  
*Bewegt durchs Leben*

Körper, Geist und Seele

in Balance

**Infos & Anmeldung hier bei uns!**

Probestunde und Einstieg jederzeit möglich

**info@tanzschule-wehke.de**

**www.tanzschule-wehke.de**