

MONATLICHER NEWSLETTER · JULI 2026

Hoch sommer

*Saisonal essen · Schwimmen statt Schwitzen · Schlaf bei Hitze ·
Vagusnerv-Aktivierung mit kühlen Reizen*



SARINA KRÖGER

ERNÄHRUNGSBERATUNG · BEWEGUNG · STRESSMANAGEMENT

DER REICHTUM DER SAISON

Saisonal essen im Juli

Warum jetzt das Beste für dich auf den Tellern landen darf.

Im Juli explodiert die Natur. Beeren, Steinobst, Tomaten, Zucchini, Auberginen, frische Kräuter – kein anderer Monat bietet so viel Auswahl an heimischen, sonnengereiften Lebensmitteln. Genau jetzt liefert die Natur, was dein Körper bei Hitze braucht: viel Wasser, Antioxidantien, Mineralien und das natürliche Aroma reifer Sonne.

Saisonal essen heißt: weniger Transportwege, mehr Vitamine, lebendigerer Geschmack – und oft auch weniger Geld. Was im Juli reift, ist genau auf diese Jahreszeit abgestimmt: leicht, wasserreich, kühlend.

Wer regional und saisonal isst, unterstützt nicht nur den eigenen Körper, sondern auch lokale Landwirte und eine nachhaltige Lebensmittelproduktion. Und das Schönste: Du musst nichts kompliziertes lernen – schau einfach, was gerade gewachsen ist.



Sommer-Schätze im Juli

- **Beeren** (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren): voll Antioxidantien, wenig Zucker.
- **Steinobst** (Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen): Kalium, Vitamin C, sanft entwässernd.
- **Wassermelone & Honigmelone**: bis zu 92 % Wassergehalt – natürliche Hydratation.
- **Tomaten**: jetzt voller Lycopin – am besten mit Olivenöl gekocht.
- **Zucchini, Aubergine, Paprika**: leichte Sommerküche, voller Wasser und Ballaststoffe.
- **Frische Kräuter**: Basilikum, Minze, Dill, Petersilie – verdauungsfördernd.

Wie du sie am besten genießt

- Roh oder schonend gegart, damit Vitamine erhalten bleiben.
- Beeren mit Quark, Hafer und Mandeln zum Frühstück.
- Gegrillte Zucchini mit Tomaten, Olivenöl und Basilikum.
- Gazpacho oder kalte Gemüsesuppe an heißen Tagen.
- Wassermelone mit Feta, Minze und einem Spritzer Limette.

MEIN TIPP

Geh diese Woche auf den Wochenmarkt und kauf bewusst ein. Was du dort siehst, ist saisonal. Drei farbintensive Lebensmittel reichen – dein Teller wird automatisch bunt und nährstoffreich.

DER PERFEKTE SOMMERSPORT

Schwimmen statt Schwitzen

Warum Wasser dein wertvollster Trainingspartner im Juli ist.

Es gibt kaum eine Sportart, die so viele Vorteile in einem vereint wie Schwimmen. Es trainiert Herz und Lunge, kräftigt fast alle Muskelgruppen, schont die Gelenke vollständig – und kühlt dabei deinen Körper auf die natürlichste Art überhaupt. Wenn die Temperaturen klettern, ist Schwimmen die klügere Antwort auf den Bewegungsdrang.

Anders als beim Joggen oder Radfahren musst du im Wasser nicht gegen die Hitze ankämpfen. Dein Körper bleibt kühl, dein Kreislauf entlastet, dein Atem ruhig. Und der Effekt geht weit über die Bewegung hinaus: Das Wasser hat eine fast meditative Wirkung – viele meiner Klientinnen berichten, dass sie nach einer halben Stunde Bahnen ziehen geistig klarer sind als nach jeder Mittagspause.



Was Schwimmen alles kann

- **Gelenkschonend** – das Wasser trägt bis zu 90 % deines Körpergewichts. Perfekt bei Knie-, Hüft- oder Rückenproblemen.
- **Ganzkörper-Workout** – Arme, Beine, Rumpf, Rücken arbeiten gleichzeitig.
- **Hervorragendes Herz-Kreislauf-Training** – ohne dass du im Schweiß badest.
- **Atemmuskulatur** wird gestärkt – tiefer und ruhiger atmen im Alltag.
- **Kühlende Wirkung** – kein Hitzestau, kein roter Kopf.
- **Stressabbau** – das Wasser umhüllt, beruhigt das Nervensystem (Tauchreflex).

So nutzt du den Effekt am besten

- 2–3 × pro Woche, je 30–45 Minuten reichen für deutliche Effekte.
- Abwechseln: Kraul, Brust, Rücken – verschiedene Muskelgruppen werden aktiviert.
- Intervalle: 4 × 100 m zügig, dazwischen 50 m locker.
- Im Freiwasser (See, Meer): zusätzlich Vitamin D und Naturerlebnis.
- Aqua-Fitness und -Jogging als sanfte Alternativen.

BONUS FÜR DEINE PSYCHE

Das gleichmäßige Atmen und die Wasserumhüllung versetzen das Nervensystem in einen meditativen Zustand. Viele Menschen berichten, dass sich Gedanken nach 20 Minuten Schwimmen klarer ordnen.

EIN WORT ZUR SICHERHEIT

Springe nie überhitzt direkt ins kalte Wasser. Erst 5 Minuten setzen, abkühlen, Beine und Arme nass machen – dann sanft hineingleiten. Das schützt deinen Kreislauf.

PRODUKTEMPFEHLUNG · SUNDAY NATURAL



Sunday Elektrolyte

Hochwertiger Elektrolyt-Komplex – ideal nach dem Schwimmen oder Sport.

10 % Rabatt mit dem Code

RABATT: TAN09420

WENN DIE NACHT ZU HEISS IST

Tief schlafen trotz Hitze

Wie du auch bei warmen Nächten erholsam zur Ruhe kommst.

Im Hochsommer leiden viele Menschen unter schlechtem Schlaf. Das liegt nicht an Stress oder Sorgen – sondern schlicht an der Hitze. Damit dein Gehirn in den Tiefschlaf wechseln kann, muss deine Körpertemperatur um etwa 1 Grad fallen. Bei 26 Grad im Schlafzimmer ist das fast unmöglich.

Die Folge: Du wachst nachts immer wieder auf, fühlst dich morgens wie gerädert und beginnst den nächsten Hitzetag schon erschöpft. Über mehrere Wochen schaukelt sich das hoch – Konzentration, Stimmung und Immunsystem leiden gleichermaßen.

Die gute Nachricht: Es gibt einfache, sehr wirksame Strategien, mit denen du auch im Juli tief und erholsam schläfst. Du musst nichts kaufen, keine teure Klimaanlage installieren – ein paar Routinen reichen.



Vor dem Schlafengehen

- **Tagsüber abdunkeln:** Rolladen runter, Fenster geschlossen – Hitze bleibt draußen.
- **Abends lüften:** ab 22 Uhr alle Fenster auf, Durchzug erzeugen.
- **Lauwarme Dusche** (nicht kalt!): kühlt nachhaltig, weil der Körper nicht gegenheizen muss.
- **Leichte Mahlzeit** 3 h vor dem Schlaf: Gemüse, etwas Eiweiß, wenig Kohlenhydrate.
- **Kein Alkohol** – stört REM-Schlaf und lässt den Körper zusätzlich aufheizen.

Direkt vor dem Einschlafen

- **Leinen-Bettwäsche** oder dünne Baumwolle – atmungsaktiv.
- **Feuchtes Handtuch** auf Stirn oder Nacken: 10–15 Min vor dem Schlaf.
- **Magnesium** (200–400 mg): unterstützt Muskelentspannung und Tiefschlaf.
- **Atemtechnik 4-7-8:** 4 Sek einatmen, 7 Sek halten, 8 Sek ausatmen – 4 Runden.

PROFI-TRICK

Lege eine Wärmflasche mit kaltem Wasser ins Bett oder feuchte dein Nachthemd leicht an. Die Verdunstung kühlt dich für 30–45 Minuten – meist lang genug, um in den Tiefschlaf zu finden.

WANN ÄRZTLICH ABKLÄREN

Wenn dauerhaft Schlaflosigkeit, Herzklopfen oder starkes nächtliches Schwitzen auftritt – lass das einmal medizinisch checken. Es kann hormonelle Gründe haben.

PRODUKTEMPFEHLUNG · SUNDAY NATURAL



Sunday Magnesium

Hochwertiges Magnesium für den Abend – unterstützt Muskelentspannung und tiefen Schlaf.

10 % Rabatt mit dem Code

RABATT: TAN09420

DER NERV, DER ALLES BERUHIGT

Vagusnerv aktivieren mit kühlen Reizen

Wie du im Sommer mit kleinen Tricks dein Nervensystem in Ruhe versetzt.

Der Vagusnerv ist der längste Nerv deines Körpers – er verbindet Gehirn, Herz, Lunge und Verdauung. Ist er aktiv, fährt dein gesamtes System in den Ruhemodus: Herzfrequenz sinkt, Verdauung läuft, Stresshormone werden abgebaut, die Atmung wird tiefer.

Im modernen Alltag ist genau dieser Nerv häufig unterstimuliert. Wir hetzen von einem Termin zum nächsten, der Sympathikus (unser Stress-Modus) dominiert, der Vagus kommt zu kurz. Die Folge: chronische Anspannung, schlechte Verdauung, flacher Schlaf, dünne Geduldsfäden.

Im Sommer hast du ein wunderbares Werkzeug, um ihn auf die Schnelle zu aktivieren: kühle Reize. Sie sind unmittelbar wirksam, sicher und brauchen keine Vorbereitung. Du kannst sie überall einsetzen – am Schreibtisch, vor einem schwierigen Gespräch, beim Einschlafen.



Schnell wirksame Kühlreize

- **Kaltes Wasser ins Gesicht:** 30 Sekunden – aktiviert sofort den Tauchreflex.
- **Kalter Eiswürfel** kurz auf Stirn oder Brust: aktiviert den Vagusnerv über die Hautnervenenden.
- **Kalte Unterarm-Dusche** 30 Sekunden: senkt nachhaltig Herzfrequenz und Blutdruck.
- **Barfuß im kühlen Gras** stehen: aktiviert sensorische Nerven und erdet.
- **Singen, Summen, Gurgeln:** aktiviert über die Stimmbänder den Vagusnerv direkt.

Tägliche Vagus-Routinen

- **Bauchatmung** 5 Min pro Tag: tief in den Bauch, lange ausatmen.
- **Sanfte Halsdehnungen** – der Vagus verläuft im Hals.
- **Spaziergänge in der Natur** – wirkt nachweislich auf das Parasympathikus-System.
- **Bewusstes langsames Essen** – Verdauung als Vagus-Training.

AKUT-HILFE BEI ANSPANNUNG

In 60 Sekunden zur Ruhe: Wasser kalt über die Unterarme laufen lassen. Dabei tief atmen und drei Mal seufzen (lautes Ausatmen). Du wirst spüren, wie sich Brust und Schultern lösen.

WARUM ES SO WIRKT

Kalte Reize signalisieren dem Körper: alles in Ordnung, ich bin sicher. Sie aktivieren den ventralen Vagus-Zweig, der für soziale Verbundenheit und tiefe Ruhe zuständig ist. Du fühlst dich danach wacher und gleichzeitig ruhiger.

SCHAU AUF MEINEM YOUTUBE-KANAL

Meine 5 Atemtechniken für jeden Tag

Video-Tutorial mit Anleitung & Atem-Übungen zum Mitmachen

DEMNÄCHST · AB HERBST

Meine neue Mitgliederwebsite

Drei Säulen. Ein Ort. Alle Werkzeuge für deine Gesundheit.

In meiner Arbeit gibt es drei tragende Säulen: **Ernährung, Bewegung und Stressmanagement**. Ab **September** gibt es alles an einem Ort – Discord verlasse ich dann, alle Inhalte ziehen auf die Website um.

SÄULE 1

Ernährung

Saisonale Rezepte, Speisepläne,
Nährstoff-Wissen, Selbsttests.

*Basis · Einsteiger · Fortgeschritten ·
Prof*

SÄULE 2

Bewegung

Trainingspläne, Mobility, Yoga,
Anleitungen für jede Tagesform.

*Basis · Einsteiger · Fortgeschritten ·
Prof*

SÄULE 3

Stressmanagement

Atem-, Vagus-, Achtsamkeitsübungen,
geführte Entspannungsübungen.

*Basis · Einsteiger · Fortgeschritten ·
Prof*

Jede Säule wird in vier Stufen angeboten: **Basiskurs · Einsteigerkurs · Fortgeschrittenenkurs · Profikurs**. Du startest dort, wo du gerade stehst, und wachst Schritt für Schritt in deinem eigenen Tempo.

Jede Säule ist **einzel**n buchbar. Einmal gekauft hast du **lebenslangen Zugriff** – und es kommen regelmäßig **neue Videos** dazu, ohne Aufpreis.

PERSÖNLICHER AUSTAUSCH

Über meine **Webinare und Live-Events** – ab **Herbst** wieder regelmäßig. Termine per Newsletter.



Ich wünsche dir einen **leichten Juli**

...voller reifer Beeren, kühler Seen, langer Abende und kleiner Momente, in denen die Welt einen kurzen Augenblick still steht.

Von Herzen, Sarina

KONTAKT

Sarina Kröger · Ernährungsberatung · Bewegung · Stressmanagement

www.sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de

info@sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de