
Zomerse groeten uit... de natuur

Ben je de dagen al aan het aftellen tot aan je vakantie? Je hebt nood om te ontstressen en je batterijen op te laden? Laad ze op met een portie natuur! Trek daarom deze zomer naar buiten voor een ontspannen wandeling, een bosbad of misschien zelfs een natuurbed, wanneer je je tent opzet in het groen.

Met deze tips genieten jullie gezond in het groen.

- **Warme dagen**

Als je naar buiten trekt, bereid je dan steeds goed voor. Volg de weersvoorspellingen. Draag een hoofddekseel en smeer zonnecrème. Een wandeling in een bos is zeker een goed idee, aangezien het daar frisser is door de schaduw van de bomen. Zorg dat je voldoende water bij hebt. Ook als je gaat kamperen is de beschikbaarheid van zuiver drinkbaar water belangrijk.

- **Warme nachten**

Op warme dagen is je huis koel houden vaak een uitdaging. Als ook je slaapkamer te warm wordt, gaat dat vaak ten koste van je nachtrust. In plaats van te woelen in een veel te heet en plakkerig bed, overweeg een verhuis naar een luchtmatras of veldbedje buiten, in een tent of onder de blote sterrenhemel. Laat je zo natuurlijk afkoelen.

- **Zomer ook hoogseizoen voor teken**

Als het kriebelt om de natuur in te trekken, laat je dan zeker niet door teken tegenhouden. Doe na een uitstap in het groen gewoon de tekencheck. Controleer jezelf en anderen grondig. Vind je een teek, verwijder hem dan rustig en in één beweging. Let een maand op voor mogelijke symptomen. Ga naar de huisarts als je last hebt van een groeiende rode kring en/of griepachtige symptomen.

- **Zomerse kost**

Als je deze zomer gaat kamperen, pak dan ook een weekmenu mee. Voorzie makkelijke en gezonde gerechten. Kan je je eten niet voldoende koel bewaren? Wees dan creatief met het menu. Denk ook aan gezonde tussendoortjes. Buiten actief zijn, vraagt energie. Dus voorzie wat krachtvoer zoals studentenhaver, noten, fruit of crackers.

- **Ontspannen in de natuur**

Van een wandeling tot je natuurbed: groen heeft een positief effect op je geestelijke gezondheid. Het zorgt voor minder stress, voor minder piekeren en helpt je herstellen van mentale vermoeidheid. Wil je helemaal tot rust komen? Probeer dan ook eens je telefoon en sociale media in te ruilen voor in stilte natuur opsloppen of gewoon wat "offline" bijpraten.

- **Verder weg?**

Trek je wat verder weg de natuur in? Dan kan je teken tegenkomen die een virus verspreiden dat hersenvliesontsteking kan geven: teken-encephalitis (TBE). TBE komt nog niet voor in België, maar wel al in buurlanden zoals Duitsland. Voor TBE kan je je laten vaccineren. Dus bespreek zeker eerst je plannen even bij je huisarts of check de website van het instituut voor tropische geneeskunde (ITG).

.....

