**Ressort: Gesundheit**

# Tipps für heiße Tage

**Zeitschrift-Rezension: ReformhausMagzin**

Hannover, 20.08.2026, 15:24 Uhr

**GDN -** Wer von uns wünscht sich nicht mit Power in den Tag zu starten. Das Vorhaben ist vor allem bei hohen Temperaturen schwer umzusetzen. Das Reformhaus Magazin hat sich mit diesem Thema beschäftigt.

Das Magazin titelt mit Guten Morgen - Powerstart in den Tag! Das ist leichter gesagt als getan, vor allem wenn es warm ist, die Nacht nicht so verlief, wie man es sich wünscht. In dem Artikel wird darauf eingegangen, ob etwas dran ist an der Aussage, dass das erste Essen am Tag so wichtig sei und es mehr als satt machen soll.

Eine Frage hat jeden schon einmal beschäftigt, wenn er am Morgen eine Runde läuft, Fahrrad fährt oder mehrere Bahnen schwimmt. Ist eine sportliche Betätigung auf nüchternen Magen gut oder nicht? Die Antwort gibt es im August-Heft dazu. Besonders hilfreich ist die Rubrik, was bestimmte Zutaten wie beispielsweise Haferkleie, Weizenkeime oder Gewürze, Honig und Beeren können.

Haben sie sich schon einmal gefragt, warum bestimmtes Essen bei ihnen nicht gut ankommt. Ein Artikel beschäftigt sich mit Unverträglichkeiten und was dagegen helfen kann. Ein Thema, mit dem sich jede Geundheits-Zeitschrift irgendwann schon einmal beschäftigt hat, wird auf im Reformhaus Magazin beleuchtet. Ich meine das Thema Stress. Was genau Stress ist wird geklärt. Auch die Frage, ob er nicht auch nützlich ist, wird untersucht..

Bei hohen Temperaturen braucht auch die Haut am besten einen Sommerregen. In der August-Ausgabe werden die besten Abkühlungen und Erfrischungen für heiße Tage vorgestellt. Damit weckt das Redaktions-Team mit Sicherheit das Interesse der Leser. Ebenso wie mit den anderen Themen, die verständlich dem Leser näher gebracht werden. Fazit: Die Redaktion der Reformhaus Marketing GmbH hat auch bei warmen Temperaturen gut gearbeitet.

**Bericht online:**
https://www.germandailynews.com/bericht-125591/tipps-fuer-heisse-tage.html

**Redaktion und Veranwortlichkeit:**
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

**Haftungsausschluss:**
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

**Editorial program service of General News Agency:**
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619