



Ilse König, Ulrike Zika  
**Hitzefest**  
**Bei Hitze cool bleiben**

Franz. Broschur  
16,5 x 23,5 cm; 128 Seiten  
ISBN 978-3-7088-0802-4  
Kneipp Verlag Wien  
€ 20,00

**ET: 15. April 2021**

### Der erste Ratgeber zum Umgang mit der Hitze

Das, was wir bereits seit Jahren am eigenen Leib spüren, ist wissenschaftlich belegt: Die Welt wird wärmer, längere Perioden außergewöhnlich warmer Tage und Nächte nehmen zu. Daran müssen wir uns gewöhnen. Atemtechniken, Meditationen, unkonventionelle Tricks wie Kühlflaschen oder die richtige Nachtwäsche, Minzlotion und Gurkenmasken, kühlende Sommerküche und coole Drinks können helfen, den Körper gezielt und gesund abzukühlen und den Sommer wieder zu genießen.

### Von den Ländern im Süden lernen: Die besten Strategien für Lifestyle & Kleidung, wohnen, essen & schlafen

**Ilse König** ist Sozialwissenschaftlerin, Verfasserin von Sachbüchern und Kochbuchautorin. Nach einer langen, erfolgreichen Karriere in Ministerien, Forschung, Beratung und Management, zuletzt als Geschäftsführerin eines Forschungsinstituts für internationale Politik, widmet sie sich nun nur mehr dem Schreiben.

**Ulrike Zika** kocht seit ihrem zehnten Lebensjahr mit Leidenschaft und befasst sich seit vielen Jahren mit Naturheilkunde, fernöstlichen Gesundheitssystemen und ganzheitlichen Ernährungskonzepten. Heute ist die gelernte Sozialarbeiterin und Sozialpädagogin auch TCM-Ernährungs-beraterin, Inhaberin des Unternehmens „gesund und gut“ und Expertin für ganzheitliche Gesundheit. Sie bietet Beratungen, Ernährungscoachings, Workshops und Vorträge rund ums Thema „Gesundes Genießen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge“ an und schreibt als freie Autorin für den Kneipp Verlag und diverse Plattformen.