

## **Quiz: Welcher Sommertyp bist du?**

Bald ist es wieder soweit: Die Hitzewellen ziehen durchs Land und mit ihnen die Frage „Wie kühle ich mich am besten ab?“

Das folgende Quiz gibt auf humorvolle Art und Weise Ideen, wie man sich am besten gegen die Hitze wappnen kann.

Aber Vorsicht: Nur jeweils eine der Antwortmöglichkeiten bringt echte Abkühlung!

### **Frage 1      Wann sollte man an heißen Tagen am besten einkaufen gehen?**

- A Direkt morgens um 8 Uhr
- B In der Mittagszeit um 13 Uhr
- C Abends nach 17 Uhr

### **Frage 2      Was ist die ideale Kleidung an einem Sommertag?**

- A Luftig und dunkel
- B Luftig und hell
- C Hell und vielschichtig

### **Frage 3      Wie lange sollte man sich ohne Sonnenschutz in der direkten Sonne aufhalten?**

- A Gar nicht
- B Maximal 30 Minuten
- C Den ganzen Tag

### **Frage 4      Welches Getränk kühlt und tut dem Körper gut?**

- A Cola und Kaffee
- B Ein eiskaltes Bier
- C Wasser und ungesüßter Tee

### **Frage 5      Wie viel sollte man an heißen Tagen trinken?**

- A Ein Glas am Tag
- B 2 bis 4 Liter
- C Ein Planschbecken voll

**Frage 6 Was isst man am besten an heißen Tagen?**

- A Fleisch
- B Eine große Portion Pommes
- C Milchspeisen, Obst und Rohkost

**Frage 7 An heißen Tagen packe ich meine Tasche und nehme mit ...**

- A Kopfbedeckung, Sonnencreme und Sonnenbrille
- B Mütze, Schal und Regenschirm
- C Hand-Ventilator

**Frage 8 Wie kann man sich nachts bei Hitze am besten erholen?**

- A Fenster auf und dünne Decke oder Laken zum Schlafen
- B Helle Kleidung anziehen
- C Unter der Decke vor der Wärme verstecken

**Frage 9 Was sollte eine Strecke für einen Spaziergang an heißen Tagen beinhalten?**

- A Schattige Stellen, grüne Orte wie Parks
- B Halt an der leckeren Eisdiele
- C Egal, nur kurze Wege zählen

**Frage 10 Warum lohnt es sich im Hochsommer die Unterarme und Hände unter kaltes Wasser zu halten?**

- A Für die Sauberkeit
- B Um sich zu erfrischen und abzukühlen
- C Das ist im Sommer billiger als warmes Wasser

**Frage 11 Wie lässt sich die Mittagshitze am besten aushalten?**

- A Sightseeing im Auto
- B Joggingrunde in der Stadt
- C Mittagsschlaf im kühlen Haus