



100

kühle

TIPPS

- gegen den -
heißen Sommer

Cool
bleiben
genießen
♥

Unser
Überlebensguide
für Kinder &
Familien
♥



HITZEFREI



EISKUGELN



VENTILATOR-KÄMPFE



Impressum

Titel:

100 kühle Tipps gegen den heißen Sommer

Autor:

Alexander Schwarz

Erstveröffentlichung:

2025

Urheberrecht:

© 2025 Alexander Schwarz

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gestaltung/Illustrationen:

KI-generiert und bearbeitet

Imprint:

Independently published

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen.



Inhaltsverzeichnis



Einleitung – Willkommen in der heißen Zone! 4



Sicherheitsseite – Sicher durch heiße Tage 6



1. Coole Getränke & Snacks – Erfrischung von innen 7



2. Wasserspaß für Groß & Klein – Action, Spiele & Planschideen 11



3. Kreativ & kühl durch den Tag – Bastelideen mit Abkühlung 15



4. Outdoor ohne Sonnenbrand – Sonnenschutz mal anders 19



5. Zuhause kühl & fröhlich – Coole Ideen für drinnen 23



6. Unterwegs & im Urlaub – Tipps für Schule, Stadt & Reise 27



7. Cool gestylt durch den Sommer – Leicht, luftig & lässig 31



8. Eiszeit für Groß & Klein – Schleckern, mixen, ausprobieren 35



9. Ruhig & kühl in die Nacht – Entspannte Abendideen 39



10. Gut schlafen trotz Sommerhitze – Coole Schlafideen 43



Favoritenblatt – Sommermomente sammeln 47



Eigene Ideen – Platz für deine Sommerideen 48



Abschluss – Danke für den coolen Sommer! 49



Bewertung – Hat dir dieses Buch gefallen? 50



Einleitung

Wenn das Thermometer streikt
und die **Schatten schmelzen** ...



100
kühle
TIPPS
gegen den
heißen Sommer



Entdecke einfache Ideen, erfrischende Rezepte, kreative
Bastelprojekte und clevere Lifehacks für Groß und Klein.
Für mehr Abkühlung, Spaß und gute Laune!

Willkommen in der heißen Zone!

Wenn das Thermometer streikt und die Schatten schmelzen ... Stell dir vor: Der Ventilator röchelt vor sich hin, das Eis schmilzt schneller, als du es essen kannst – und sogar dein Handy hat beschlossen, wegen Überhitzung Pause zu machen.

Willkommen im Hochsommer!



Wenn dir schon beim Gedanken an Socken heiß wird, du mit dem Kühlschrank eine ernsthafte Beziehung eingehst und dein Lieblingssatz **"Boah, ist das heiß!"** lautet – dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich.



Hier findest du **100** coole, verrückte, einfache und spaßige Ideen, wie du den Sommer überstehst – oder ihn sogar richtig genießen kannst.

Was dich erwartet:

-  Getränke, Snacks & Eiseiden
-  Spiele & Wasserschlachten
-  Bastel- & Styling-Tipps
-  Abkühltricks für drinnen & draußen
-  Und ganz viel Spaß – trotz Sonne, Schweiß & Schattenmangel!



Also: Buch aufklappen, Tipp aussuchen, Spaß haben – und dabei nicht vergessen, immer genug zu trinken.

Let's get cool!



Sicher durch heiße Tage

Mit ein paar einfachen Regeln bleibt der Sommerspaß angenehm und sicher.



Cool bleiben & aufeinander achten!



KAPITEL 1

COOLE GETRÄNKE & SNACKS



Wenn der Schweiß perlt und dein Gehirn nur noch an Eis denkt, brauchst du schnelle Erfrischung. Hier kommen 10 leckere Ideen, die dich von innen heraus runterkühlen – ganz ohne Klimaanlage!

Cooler Extra-Tipp



Stell immer eine große Flasche Wasser ins Tiefkühlfach – perfekt für unterwegs und lange kühl.





TIPP 1

Melonen-Eis am Stiel

- Fruchtig, einfach, erfrischend -



1.

Wassermelone
in Dreiecke
schneiden.



2.

Eisstiele
hineinstecken.



3.

Kurz
einfrieren –
fertig!



Du brauchst:



•



•



Wassermelone • Eisstiele • Gefrierfach

Warum cool?

Schnell gemacht,
ohne viel Zucker und
perfekt für heiße Tage.



6 schnelle Sommerideen

2



Gurken-Minz-Wasser

Wasser mit Gurke, Minze und Eiswürfeln erfrischt sofort.

3



Joghurt-Frozen-Bites

Joghurt mit Honig und Früchten einfrieren – fertig sind Mini-Eisstücke.

4



Slushy aus Fruchtsaft

Gefrorenen Saft mixen und eiskalt genießen.

5



Eiswürfel mal anders

Fruchtsaft oder Kräutertee macht Wasser extra spannend.

6



Bananen-Pops

Banane, Joghurt und Topping werden zum gesunden Eislolli.

7



Kalte Obstspieße

Frisches Obst aufspießen und kühl servieren.

4 coole Extras



8



Zitroneneis-Würfel

Ideal für Drinks oder
direkt zum frischen Naschen.



9



Frozen Smoothie-Bällchen

Smoothie in kleine Formen
geben, einfrieren und lutschen.



10



Kokos-Slush

Kokoswasser einfrieren und
crushen – tropisch und super
erfrischend.



Extra-Tipp



Stell immer eine
große Flasche
Wasser ins
Tiefkühlfach –
perfekt für
unterwegs,
bleibt lange kühl
und taut langsam
auf.