

Essen & Trinken bei Hitze

Auch wenn sich die meisten Menschen über schönes, warmes Wetter freuen, machen die hohen Temperaturen im August manchen zu schaffen. Da heißt es, alles zu tun, um die Hitze gut zu verkraften. Richtig essen und auch richtig trinken gehören dazu.

Braten und Knödel schmecken ohne Frage köstlich, jetzt bei der Hitze sind aber ein leichter Salat oder eine Gazpacho-Suppe bekömmlicher. Fleischgerichte, Deftiges, schwere, fettreiche Speisen meiden Sie also bitte. Steigen Sie um auf Salate, Gemüse, Obst, Reis- und Nudelgerichte, ein leichtes Weißbrot. So belasten Sie den Organismus nicht noch zusätzlich.

Mehrere kleine Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilt sind optimal. Rezeptideen finden Sie im Internet zuhauf. Oder kochen Sie einfach das leckere Ratatouille des letzten Mittelmeerurlaubs nach. Dann machen Sie es genau wie die Südeuropäer richtig und haben noch Urlaubsfeeling dazu.

Trinken Sie ausreichend!

Bei Hitze schwitzen wir mehr als sonst. Das ist auch wichtig, um den Körper zu kühlen und die Kerntemperatur stabil zu halten. Sie verlieren mehr Flüssigkeit, die Sie dem Organismus wieder zur Verfügung stellen müssen.

Es heißt also, viel zu trinken, am besten noch bevor der Durst kommt. Das sind dann schon mal zwei bis zweieinhalb Liter am Tag. Und zwar das Richtige: Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen und Kräutertees sind optimal. Auch wichtig: Zu kalte Getränke belasten den Körper und lassen ihn vermehrt schwitzen. Trinken Sie also besser lauwarme oder Getränke auf Zimmertemperatur.

Unsere Expertin: Brigitte Hörsch
Apothekerin, Rathausapotheke, Sankt Augustin



Brigitte Hörsch ist Apothekerin in der Rathausapotheke in Sankt Augustin. Am Herzen liegen ihr die Themenbereiche „Ernährung“ und „Gesundheitsprophylaxe“, denn vorbeugen ist besser als heilen.



Sport, Klamotten, Siesta Drei Tipps:

1.

Sport geht auch im Sommer. Aber dann bitte in den frühen Morgenstunden oder am Abend, wenn es etwas kühler ist.

2.

Leichte weite Kleidung aus Baumwolle oder Seide lassen Luft an die Haut und sind jetzt angenehmer zu tragen.

3.

Machen Sie doch einfach mal Siesta und regenerieren Sie im Schatten oder im kühlen Zimmer. Es wird Ihnen gut tun.

Lecker sind ein orientalisches Minztee oder Melissentee mit frischer Zitrone. Auch hier finden Sie im Internet zahlreiche Rezepttipps. Alkohol ist bei Hitze übrigens tabu. Denn er beeinträchtigt die Flüssigkeitsaufnahme des Körpers.

Geben Sie Salmonellen keine Chance!

Vorsichtig sollten Sie mit lange transportierten oder in der Hitze stehengelassenen Einkäufen und Grillgut sein. Denn jetzt gedeihen Salmonellen und andere Bakterien sehr gut. Fleisch, Eierspeisen, Fisch und Milchprodukte verderben bei 20 Grad zehn Mal schneller als bei null Grad, gibt die DGE, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, an. Räumen Sie Ihren Einkauf also direkt weg, stellen Sie Milchprodukte und Eierspeisen direkt in den Kühlschrank. Oder erhitzen Sie alles Verderbliche auf über 70 Grad, um den Bakterien den Garaus zu machen. ■