



Eiszeit: Cremige Abkühlung

Mit Eislutscher und Co. gegen die Sommerhitze - Je kälter desto besser oder ist zu viel Abkühlung sogar kontraproduktiv?

Sommerzeit ist Eiszeit

Eiswürfel im Apfelsaft, kühle Cocktails und danach noch eine Kugel vom cremigen Vanilleeis: um die heißen Temperaturen des Hochsommers erträglicher zu machen gibt es zahlreiche Mittel - doch was bewirken diese Formen der Abkühlung beim menschlichen Organismus eigentlich? Die Antworten und einige Hitzetipps hat Sandra Holasek von der Med Uni Graz parat.

Heiße Tage, laue Nächte: Bei sommerlichen Temperaturen werden wir aktiv

Der Sommer macht Lust auf Unternehmungen und Abenteuer und wir halten uns oft im Freien auf. Doch Hitze an sich und vor allem körperliche Aktivitäten bei hohen Temperaturen bedeuten für den Körper auch Stress. Mit einem Eis als Nachspeise und drei, vier Eiswürfeln im Glas lassen sich hohe Temperaturen gleich viel besser aushalten. Was genau im Körper bei dieser Art der Abkühlung passiert, erklärt Assoz.-Prof.ⁱⁿ PDⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sandra Holasek vom Lehrstuhl für Immunologie und Pathophysiologie am Otto Loewi Forschungszentrum der Medizinischen Universität Graz. „Im Allgemeinen ist es so, dass uns Getränke besser schmecken, wenn sie weniger als 22 Grad haben und deswegen verspüren wir das Verlangen, nur gekühlte Getränke zu konsumieren. Wenn wir die Getränke jedoch zusätzlich mit Eiswürfeln noch stärker herunterkühlen, wird unser Trinkverhalten automatisch verlangsamt. Man nimmt also insgesamt weniger Flüssigkeit zu sich, weil das Getränk für den Körper zu kalt ist“, so die Ernährungsexpertin. Gerade im Sommer, wenn der Körper leichter dehydriert und damit noch stärker auf ausreichend Flüssigkeit angewiesen ist, ist das problematisch.

Wenn es doch einmal zu heiß ist: Abkühlung ja, aber in richtigen Maßen

Zuviel des Guten ist in Sachen Abkühlung also kontraproduktiv. Das gilt auch für den Genuss von Eislutscher, Bananensplit und Co. Denn diese süßen Versuchungen verschaffen uns zwar die ersehnte Abkühlung und wirken akut zusätzlich durch den Zuckeranteil leistungssteigernd und damit „erfrischend“, dieser Effekt hält aber nur kurz an. „Der Mundraum des Menschen ist ein Checkpoint, hier spielt sich sehr viel ab. Noch bevor wir das Eis heruntergeschluckt haben, werden über Geschmacks- und Thermorezeptoren Signale ins Gehirn übertragen. So signalisiert uns ein gekühltes Lebensmittel nicht nur eine subjektive Wahrnehmung der „Frische“ aus unserem Geschmacksarchiv, sondern es kommt auch

physiologisch messbar zu einer Kühlung des Kopfbereichs und das empfinden wir als angenehm“ beschreibt Sandra Holasek den Prozess. Und wer es vor lauter Hitze schon einmal übertrieben hat und das Eis zu schnell gegessen hat, kennt vielleicht auch den „brain freeze“, für die Expertin kein unbekanntes Phänomen: „Jeder von uns kennt das, durch den schnellen Verzehr von kalten Lebensmitteln und Getränken kommt es zu einem vermehrten Blutfluss im Kopfbereich und die Gefäße erweitern sich. Dies ist auch der Grund für die so genannten Kältekopfschmerzen“, erklärt Sandra Holasek. Also bei kühlen Erfrischungen lieber etwas mehr Zeit lassen und das erfrischende Eis in Ruhe genießen.

Ausreichend und im Takt trinken und der Sommer kann kommen

Am allerwichtigsten ist, so Sandra Holasek, die tägliche, ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Das gilt nicht nur, aber vor allem im Sommer. „Am wichtigsten ist, dass wir trotz Ablenkung durch die verschiedenen Aktivitäten unser Durstgefühl nicht übersehen oder vergessen, ständig etwas zu trinken. Im Idealfall beginnt man wirklich gleich als erstes in der Früh damit, ein Glas an Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Und dann sollte man über den ganzen Tag hinweg konstant immer wieder glasweise trinken, denn sobald eine Lücke in der Flüssigkeitszufuhr entsteht, neigt man dazu, diese zu schnell auf einmal wieder füllen zu wollen. „Mindestens zwei bis drei Liter nicht zu kaltes Wasser oder gespritzte Fruchtsäfte über den Tag verteilt zu trinken, ist die beste Methode, um Durst oder ein Überhitzen des Köpers zu vermeiden“, rät Sandra Holasek. Ein guter Tipp ist auch Pfefferminze, frisch ins Glas, gekühlter Tee oder als Kaugummi dazwischen. Das darin enthaltene Menthol stimuliert auch oropharyngeale Kälterezeptoren, erleichtert die Atmung und ergänzt den Kühleffekt. Bestens für einen heißen Sommertag gerüstet steht dann auch dem Genuss einer Kugel Eis nichts mehr im Weg.

Weitere Informationen:

Assoz.-Prof.ⁱⁿ PDⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sandra Holasek
Otto Loewi Forschungszentrum
Lehrstuhl für Immunologie und Pathophysiologie
Medizinische Universität Graz
Tel.: +43 316 380 4292
sandra.holasek(at)medunigraz.at

Presse-Information

Wednesday, 01. August 2018