



Hitzetipps: Keep Cool

Um auch an heißen Tagen wie diesen einen kühlen Kopf zu bewahren, gibt Sandra Holasek hilfreiche Tipps.

Hitzetipps: Kühler Kopf an heißen Tagen

Um auch an heißen Tagen wie diesen einen kühlen Kopf zu bewahren, gibt Assoz.-Prof.in Dr.in Sandra Holasek, Institut für Pathophysiologie der Medizinischen Universität Graz, folgende Tipps mit auf den Weg, wenn die Quecksilbersäule wieder einmal auf 30 Grad und mehr steigt.

Flüssigkeitszufuhr: Auf die Mischung kommt es an

Eine Flüssigkeitszufuhr von zwei bis drei Litern pro Tag ist vor allem an sehr heißen Tagen wichtig. Am besten eignen sich Getränke, die etwa vier bis sechs Prozent Zucker enthalten, wie beispielsweise direkt gepresste Fruchtsäfte, die man im Verhältnis 1:3 mit Wasser verdünnt. Man sollte im Idealfall auf Mineralwasser zurückgreifen, um gleichzeitig die durch das Schwitzen verlorenen Mineralien wieder aufzufüllen. Auch der tropische Cocktail bei der Poolparty ist nicht verboten, wenngleich vor allem an heißen Tagen nicht zu viel Alkohol getrunken werden soll, da der Genuss von Alkohol im Magen-Darm-Trakt zu Dehydrierung führen kann. Niemals zu kalt trinken, das führt zu zusätzlicher Hitzeentwicklung.

Wenn der kleine Hunger kommt

Grundsätzlich gilt, an Hitzetagen hochkalorische Nahrungsmittel und Speisen zu vermeiden. Nimmt man zu viele Kalorien zu sich, führt dies zu einer Hitzeentwicklung durch die Verdauung, was wiederum den Organismus zusätzlich belastet. Daher gilt im Sommer nicht zu fett zu essen und vor allem pflanzliche Kost zu bevorzugen, wofür sich beispielsweise kalte Gemüsesuppen sehr gut eignen. Wenn dann der Grill angeheizt wird, sollten neben dem Burger oder Steak auch Fisch, Gemüse und Pilze eingeplant werden. Saucen können statt mit Mayonnaise auch mit erfrischendem Joghurt oder kühlender Buttermilch angerührt werden. Für den Haupthunger empfiehlt es sich, an der Salatbar ordentlich zuzugreifen, wobei saisonale Blattsalate, Paradeiser und Gurken dem Körper guttun.

Ab ins kühle Nass

Ein Sprung ins kühle Nass belebt und erfrischt vor allem an sehr heißen Tagen. Grundsätzlich ist ein Sprung in den Pool direkt nach dem Essen kein Problem, kann jedoch auf Grund der Verdauungstätigkeit zu Seitenstechen während dem Schwimmen führen. Daher gilt: Nach einem leichten Essen etwa für eine Stunde ruhen und dann steht dem ungetrübten Badespaß nichts mehr im Wege.

Kommen Sie gut durch den Sommer und genießen Sie die schönen Tage!

Thursday, 09. August 2018