

Thomas Edlinger, BA

Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement
Medizinische Universität Graz
Neue Stiftingtalstraße 6
8010 Graz
thomas.edlinger@medunigraz.at

Presseinformation zur sofortigen Veröffentlichung

Sommerzeit ist Eiszeit: Mit Eiskaffee, Frozen Yogurt, Eislutscher und Co. den Temperaturen trotzen: je kälter, desto besser - oder ist zu viel Abkühlung sogar kontraproduktiv?

Graz, am 20. Juli 2023: Eiswürfel im Apfelsaft, kühle Cocktails und danach noch eine Kugel cremiges Vanilleeis: Um die hohen Temperaturen des Hochsommers erträglicher zu machen, gibt es zahlreiche Mittel - doch was bewirken diese Formen der Abkühlung im menschlichen Organismus eigentlich? Die Antworten und einige Hitzetipps hat Expertin 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 die Sonne zieht uns ins Freie, damit wir ihre wärmenden Strahlen genießen können. Doch die Hitze an sich und vor allem Aktivitäten und Bewegung 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 Sandra Holasek vom Lehrstuhl für Immunologie 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 wir leichter dehydrieren 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

Zu viel 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 Kälte 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. Wer es vor lauter Hitze schon einmal übertrieben und das Eis zu schnell gegessen hat, kennt

vielleicht auch den „brain freeze“. „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 sogenannten Kältekopfschmerzen“, erklärt Sandra Holasek. Also bei kühlen Erfrischungen lieber etwas mehr Zeit lassen und das wohltuende 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. Trotz Ablenkung durch die verschiedenen Aktivitäten dürfen wir unser Durstgefühl nicht übergehen oder vergessen, ständig etwas zu trinken. Im Idealfall beginnt man gleich als Erstes in der Früh damit, ein Glas 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 Körpers zu vermeiden“, rät Sandra Holasek. Ein guter Tipp ist auch Pfefferminze: frisch ins Glas, als gekühlter Tee oder als Kaugummi dazwischen. Das darin enthaltene Menthol stimuliert Kälterezeptoren in Mund- und Rachenraum, erleichtert die Atmung und ergänzt den Kühleffekt. Bei hohen Außentemperaturen ist auch eine pflanzenbetonte Ernährung mit viel gebundenem Wasser und Elektrolyten als wichtiger Faktor zur Vorbeugung von Hitzestress und entsprechenden Immun- und Organeinschränkungen bestätigt. 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
Medizinische Universität Graz
Tel.: +43 316 385 71153
sandra.holasek@medunigraz.at

Steckbrief: Sandra Holasek

Sandra Holasek leitet die Forschungseinheit „Nutrition and Metabolism“ am Otto Loewi Forschungszentrum. Im Fokus ihrer wissenschaftlichen Arbeit stehen das nutritive Assessment und Methoden zur Standardisierung von Ernährungsinterventionen, Messung der Körperzusammensetzung, Nährstoffaufnahme und Analyse relevanter Metabolite (Schwerpunkt Adipozytenbiologie). Ein weiterer Schwerpunkt ist der Einfluss von Nahrungsqualität und Darmmikrobiom auf das Immunsystem in Zusammenhang mit Essstörungen, Lifestyle, Körperfett und Lebensalter.