



HITZETIPPS!

COOL BLEIBEN TROTZ HITZE!

Lange haben wir auf ihn gewartet, nun ist er endlich da: der Sommer! Lange Grillabende, sonnen und baden am See. Die warmen Temperaturen sind da, um genossen zu werden. Trotz der Freude über das schöne und heisse Wetter, ist die Hitze für unseren Körper belastend besonders bei Temperaturen über 30 Grad. Schwitzen, Kreislaufschwäche, Mattsein und Müdigkeit gehören dann zu den Schattenseiten des sonnigen Wetters. Damit Sie die Sommerhitze besser überstehen, lesen Sie folgende Tipps.

ERNÄHRUNGSTIPPS:

SO SCHMECKT DER SOMMER

Durch eine bewusste, dem Sommer angepasste Ernährung ist die Hitze leichter erträglich. Schweres, fettiges Essen

stellt bei hohen Temperaturen eine zusätzliche Belastung dar. Orientieren Sie sich an den Essgewohnheiten im mediterranen Raum. Dort werden kleine, aber dafür mehrere Portionen über den Tag verteilt gegessen. Dabei stehen Salate und Gemüse ganz oben auf der Liste. Mageres Fleisch, Fisch und Milchprodukte kombiniert mit Getreide, Kartoffeln, Nüssen sowie pflanzliche Öle können auf den Teller kommen. Obst dagegen sollte man nur in Maßen verzehren, da es durch den hohen Zuckeranteil auf Dauer zusätzlich den Durst fördert.

Salatzubereitungen wie Couscousalat oder ein Italienischer Nudelsalat sind im Sommer hervorragend als Hauptspeise geeignet. Zubereitungen wie Fruchtsalat mit Nüssen, selbstgemachtes Fruchtis, ein Erdbeer-Bananen-Buttermilch-Drink oder Gemüse Obst Shakes



Frau Dr. med. Amineh Solberg
Praxis Dres.

Michael und Amineh Solberg
Stauffacherstrasse 1
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 10 37

www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch

sind im Sommer leicht bekömmlich und zudem erfrischend. Machen Sie es den Südländern nach und probieren Sie einmal eine gekühlte oder angeeiste Suppe. Dabei muss es nicht unbedingt die bekannte spanische „Gazpacho“ sein. Probieren Sie mal eine gekühlte Tomatensuppe oder eine kalte Gurkenschaumsuppe oder einfach Gurke am Stil wie es die Chinesen machen.

AUSREICHEND TRINKEN:

TRINKEN BEVOR DER DURST KOMMT

Bei mehr als 30°C im Schatten hat unser Körper viel zu tun. Die Schweißproduktion, unsere körpereigene Klimaanlage, läuft auf Hochtouren um die Körpertemperatur konstant auf 37°C halten. Dabei verlieren wir viel Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe. Wenn wir den Flüssigkeitsverlust nicht ausgleichen, dehydrieren wir und bekommen Kreislaufprobleme.

Trinken Sie also schon bevor der Durst kommt, denn der weist schon auf einen Flüssigkeitsverlust hin. Stilles Mineralwasser oder Leitungswasser sind die

besten Durstlöcher. Ebenfalls zu empfehlen sind gespritzte Frucht- und Gemüsesäfte und ungesüßte Früchte- und Kräutertees, am besten warm getrunken. Die Wüstenvölker machen es vor: Mit warmen Getränken löschen sie bei großer Hitze ihren Durst und gleichen den Flüssigkeitsbedarf aus. Mit Eiswürfeln servierte Getränke sorgen zwar für kurze Erfrischung, regen jedoch die Schweißproduktion noch mehr an. Ungeeignet als Durstlöcher sind süße Getränke, wie Limonade und süßer Eistee, aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes. Alkoholhaltige Getränke führen zu erhöhten Flüssigkeits- und Mineralstoffverlusten.

GRILLEN – GEWUSST WIE!

Ein lauer Sommerabend im Freien & Grillen – das gehört zum Sommer einfach dazu und sorgt für die richtige Stimmung! Damit der Grillspaß auch für den Körper ein Genuss bleibt, gilt es auch

hier einige hilfreiche Tipps zu beachten: Aufpassen sollte man bei hohen Temperaturen mit stehengelassenen Einkäufen oder zu lange transportiertem Grillgut. In der Sommerhitze und bei hoher Luftfeuchtigkeit fühlen sich Bakterien besonders wohl. Fleisch verdirbt bei 10 Grad fünfmal und bei 20 Grad sogar zehnmal schneller als bei 0 Grad. Neben Fleisch und Geflügel sind vor allem Fisch, Eierspeisen und Milchprodukte optimale Nährboden für Mikroorganismen. Des Weiteren können sich Salmonellen auch auf gekeimten Sprossen ausbreiten. Das Verhindern lässt sich, indem man die Einkäufe gleich und direkt in den Kühlschrank verfrachtet. Beim Grillen gilt auch einiges zu beachten:

Kein harzreiches Holz verwenden, Fett in der Glut vermeiden, da sich dabei krebserregende Stoffe bilden (PAK) und nicht zu lange und zu heiß grillen, denn, auch wenn es gut schmeckt –

schwarze Stellen an Gegrilltem sollten weggeschnitten werden. Achtung auch bei rohem Fleisch: Rohes Fleisch und Fleischsaft dürfen nicht mit anderen Speisen oder Beilagen, die nicht mehr gegart werden, in Kontakt kommen (z.B. Salate, Saucen, Brote).

Es muss nicht immer Fleisch sein: Versuchen Sie neben traditionellen Grillspeisen auch einmal gegrillten Fisch und Gemüse. Sie werden sehen – gegrilltes Gemüse wie Zucchini oder Mais lassen nichts am beliebten Grillgeschmack vermissen. Fisch sollte relativ festes Fleisch aufweisen wie z.B. Forellen, Lachs oder Thunfisch. Als grilltaugliches Dessert eignen sich anstatt Eiscreme z.B. gegrillte Bananen oder Äpfel.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit diesen Tipps noch besser durch den heißen Sommer kommen!