

Liebe Kundin, lieber Kunde,

endlich ist der Sommer da – vielleicht steht auch Ihr wohlverdienter Urlaub schon bevor. Damit Sie in der Hitze fit und leistungsfähig bleiben, sollten Sie leichte Kost bevorzugen und vor allem reichlich trinken. Tipps dafür haben

wir Ihnen hier zusammengestellt, damit Sie die schönsten Wochen des Jahres unbeschwert genießen können.

Ihr Apothekenteam

Leichte Kost im Sommer

Durch Hitze wird unser Körper stark beansprucht, der Kreislauf arbeitet auf Hochtouren, um unsere Körpertemperatur konstant zu halten. Da würden schwere, fettreiche Mahlzeiten zusätzlich belasten. Außerdem benötigen wir mehr Flüssigkeit als sonst, um ausreichend Schweiß produzieren zu können.

Trinken ist das A & O

Der Organismus reguliert die Körpertemperatur bei hohen Temperaturen über das Schwitzen. Durch Schweiß entsteht auf der Haut Verdunstungskälte, die verhindert, dass Ihr Körper überhitzt. Mit dem Schweiß werden Wasser und Mineralstoffe (Elektrolyte) ausgeschieden, deren Vorräte kontinuierlich wieder aufgefüllt werden müssen, um Kreislaufbeschwerden, Erschöpfung und einem Hitzschlag vorzubeugen. Geeignet sind Mineralwässer, kühle Früchte- und Kräutertees, leichte Fruchtsaftschorlen sowie Elektrolytgetränke, zu denen wir Sie gerne beraten. Empfehlenswert für Erwachsene sind täglich circa zwei bis drei Liter Flüssigkeit, bei Hitze, Fieber, Sport oder Durchfall auch mehr. Etwa ein Drittel stammt durchschnittlich aus fester Nahrung (Gemüse, Salate, Obst, Milchprodukte etc.). Der größte Teil muss aber über Getränke zugeführt werden. Grundsätzlich ist es wichtig, gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Die Getränke können leicht gekühlt, sollten aber nicht eiskalt sein, denn das belastet den Organismus mehr, als es ihn abkühlt, und kann zu Magen-Darm-Beschwerden führen. In südlichen Ländern sollten Sie aus hygienischen Gründen nur frisch abgekochtes Wasser verwenden bzw. aus original

verschlossenen Flaschen trinken, Eiswürfel sind tabu! Alkohol ist zumindest tagsüber zu meiden, um den Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten. Stark zuckerhaltige Getränke sind schlechte Durstlöcher.

Bevorzugen Sie leichte Kost

Wenn es richtig heiß ist, haben wir tagsüber sowieso weniger Appetit. Die Hauptmahlzeit wird dann gerne auf den Abend gelegt, aber um danach auch gut schlafen zu können, sollte sie nicht zu fettreich und schwer sein. Die mediterrane Kost mit Gemüse, Obst, Fisch, Joghurt und Käse sowie Olivenöl passt hier wunderbar. Tagsüber verzehren Sie am besten leichte, erfrischende, fettarme und wasserreiche Snacks und Speisen wie sommerliche Salate, Joghurt, viel Obst, Gurken und Tomaten und vielleicht mal eine kalte Gemüsesuppe. Ein sommerlicher Renner sind Melonen – wegen ihres hohen Wasseranteils sind sie zudem durstlöschend. Eine erfrischende Mahlzeit ist schnell gezaubert, wenn man Streifen von Honig- oder Netzmelone mit hauchdünnen Scheiben Parmaschinken serviert. Dazu etwas Käse – fertig!

Grillvergnügen

Auch Grillen gehört zum Sommer! Doch es müssen nicht immer fette Würstchen und Nackenkoteletts sein – ganz im Trend der sommerleichten Küchen liegen gegrillter Fisch, leichte Hähnchenspieße und Gemüse. Alles



Mediterrane Kost wie Salate, Gemüse und Fisch eignet sich gut bei heißen Temperaturen.

kann man wunderbar mit Kräutern und etwas Olivenöl marinieren und schonend in der Alufolie garen oder, gut geölt, auch direkt auf den Grill legen. Zu Fisch und Geflügel passen frische Sommersalate und etwas Baguette.

Auch Eis darf sein!

Zum Sommer gehört auch mal ein Eis. Wer auf die Linie achten muss, sollte Wassereis, Sorbet und Frappé den cremigen Sahneisvarianten vorziehen, das spart Fett und Kalorien.

Apothekenstempel