

Durstlöcher des Sommers

Der Sommer ist endlich da! Bei über 28°C verspricht ein eisgekühltes Getränk Erfrischung.

Doch was passiert damit im Körperinneren?

Die Magenschleimhaut reagiert sehr empfindlich auf Kaltes. Um die inneren Organe nicht zu schädigen, ist das Erwärmen auf Körpertemperatur notwendig. Dazu benötigt der Organismus enorm viel Energie. Das Wiederrum bringt den Kreislauf auf Hochtouren und regt das Schwitzen noch stärker an.

Anders verhält es sich mit warmen Getränken. In regelmäßigen, kleinen Schlucken getrunken, entsteht an der Oberfläche der Haut durch leichtes Schwitzen und das Öffnen der Poren Verdunstungskälte. Dies sorgt für eine wunderbare Abkühlung.

Der menschliche Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Flüssigkeitsverluste äußern sich in Form von Kopfschmerzen, Schwindel, Schwächegefühl und Verwirrtheit. Besonders an heißen Tagen sind zwei bis drei Liter warmes oder zimmertemperiertes Wasser über den Tag verteilt ideal, um den Wasserhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Außerdem eignen sich wasserreiche Obst- und Gemüsesorten wie z. B. Melone, Erdbeere, Salat, Tomate und Gurke.

Zaubern Sie ein Aroma indem Sie das Wasser mit einer Zitronen- oder Orangenscheibe, Beeren, Ingwer, Minze, Melisse oder anderen Kräutern aufpeppen. Oder wie wäre es mit einem Pfefferminztee, wie in der abendländischen Kultur lauwarm serviert?

Der durch das starke Schwitzen hervorgerufene Elektrolytverlust kann mit einer kleinen Prise Salz im Tee ausgeglichen werden.

Autorin: Sabrina Bertele

Bildhinweis: fotolia

