

Gesund und munter durch den Sommer

Ein Leitfaden für die hoffentlich sonnenreichste Zeit des Jahres

Angesichts dieser Überschrift fragen Sie sich als Leserin oder Leser vermutlich, was denn am Sommer so kompliziert ist, dass man tatsächlich einen Ratgeber dafür braucht. Für gewöhnlich kommen Sie schließlich auch ohne kluge Tipps ganz gut durch die heiße Jahreszeit. Stimmt natürlich, doch auch der Sommer hat so seine Schattenseiten – und da tut es einfach gut, dank ein paar guter Ratschläge bei Kräften zu bleiben. Fortgeschrittene Sommer-Profis, die alle Tricks schon kennen, können einfach weiterlesen und sich genussvoll in ihrem Wissen „sonnen“.

Trick 1 ...

Viel trinken – aber nicht zu viel

Beim Thema Trinken geraten die alten Faustregeln ins Wanken. Führende Ernährungswissenschaftler sind zu der Erkenntnis gelangt, dass es mit Flüssigkeit ungefähr genauso ist wie mit Nahrungsmitteln – wenn der Körper sie braucht, meldet er sich schon von allein. Unterm Strich können wir also trinken, wenn wir durstig sind, und essen, wenn wir hungrig sind, und alles ist gut.

Das einzige Problem ist nur, dass wir unserem guten alten Körper nicht in jedem Fall blind vertrauen können. Denn wie die Meisten wissen, meldet dieser beispielsweise beim abendlichen Fußballgucken auch dann noch Durst an, wenn man sein viertes Bier gerade ausgetrunken hat. Alkohol steht natürlich grundsätzlich auf einem anderen

Blatt, aber auch bei Wasser kann zu viel in Extremsituationen ungesund sein. Wird aus Angst vor dem Austrocknen zu viel getrunken, kann der Salzhaushalt des Körpers gestört werden, was im schlimmsten Fall zu einem steigenden Durstgefühl und zur gefährlichen „Wassersucht“ führen kann. Dafür braucht es bei einem gesunden Menschen jedoch schon an die sechs, sieben Liter pro Tag, was für gewöhnlich so gut wie nie erreicht wird.

Trotzdem: Gerade bei älteren Menschen nimmt das Durstgefühl nachweisbar ab,

sodass hier sehr bewusst darauf geachtet werden sollte, ausreichend zu trinken. 1,5 bis 2 Liter sollten es schon sein, um den täglichen Flüssigkeitsverlust gerade an warmen Tagen auszugleichen. Sich als gesunder Mensch allerdings zum Trinken zu zwingen, gilt mittlerweile als überflüssig. Eine ausgewogene Ernährung sowie ein paar Gläser Wasser, Milch, verdünnte Saftschorle oder Kräutertee am Tag reichen dicke aus. Zu beachten ist allerdings, dass Kaffee und schwarzer Tee harntreibend wirken können und daher nicht besonders gut zur Regulierung des Wasserhaushalts geeignet sind.

Übrigens: Auch wenn Ihnen an heißen Tagen der Sinn eher nach Abkühlung steht, sollten Sie besser zu zimmerwarmen Getränken greifen. Eiskalte Durstlöscher müssen vom Körper nämlich aufwendig erwärmt werden, wofür zusätzlich Energie verbraucht wird – der langfristige Effekt von kalten Getränken ist somit eine steigende Körpertemperatur.





Trick 2 ...

Auch der Magen will faul sein

Bei großer Wärme möchten wir am liebsten gar nichts tun – und das gilt auch für unseren Magen. Wer seinem Körper bei 30 Grad im Schatten auch noch eine doppelte Portion Eisbein mit Speckknödeln zumutet, darf sich über steigenden Blutdruck und Kreislaufprobleme nicht wundern. Salate, Obst und Gemüse liefern hingegen Vitamine und Mineralstoffe in leicht verdaulicher Form. Früchte sind dabei nicht nur besonders frisch und lecker, sie enthalten auch eine Menge Flüssigkeit. „Spitzenreiter“ in puncto Wasseranteil sind Wassermelonen. Auch wenn die Düfte vom Grill locken, bauen Sie in Ihren Speiseplan verstärkt leichte Kohlenhydrate ein. Ideal sind etwa Pasta oder Reissalat, Käse, Fisch und fettarmes Fleisch. Ideale Sommerklassiker für alle, die es fruchtig mögen, sind Milchshakes. Alles, was man dafür braucht, sind Joghurt oder Milch und ein paar frische Früchte, etwa Beeren, Bananen oder Kiwis sowie einen Mixer. Das Ganze wird gut püriert. Alternativ lässt sich der Shake auch einfrieren und dann als Eis genießen – das perfekte Dessert, um kleinen und großen Kindern gesunde Vitamine ohne Zucker „schmackhaft“ zu machen.

Trick 3 ...

Hitze-Kollaps, Sonnenstich und Co.

Es gibt kaum etwas Schöneres, als warmen Sonnenschein auf der Haut zu spüren. Doch so gesund und frisch die langersehnte Sonnenbräune auch aussehen mag, sie ist im Prinzip nichts anderes als der Versuch des Körpers, sich gegen die schädliche Strahlung zu schützen. Denn je dunkler die Hautpigmente, desto weniger Strahlung gelangt in den Körper. Gute Sonnencremes bieten zusätzlichen Schutz gegen die UV-Strahlung und sor-

gen für eine vorzeigbare Urlaubsbräune – allerdings schützen sie nicht gegen die Hitze. Wer gut eingecremt in der prallen Sonne einschläft, mag von krebserregenden Sonnenbränden vielleicht verschont bleiben, ein drohender Sonnenstich kann einen allerdings dennoch ereilen.

Erste Anzeichen für einen Sonnenstich oder Hitzeschlag sind ein hochroter, heißer Kopf, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit und möglicherweise Erbrechen. Kleinkinder sind besonders gefährdet, da ihre Schädeldecke noch dünn ist und ihre Haare kaum Schutz bieten. Auch Menschen mit spärlicher Kopfbedeckung sollten nur mit einem Hut in die Sonne treten. Wenn es trotz dieser gut gemeinten Ratschläge zu Hitzeerschöpfungserscheinungen kommt, suchen Sie unbedingt einen kühlen Ort auf, legen Sie sich mit erhöhtem Oberkörper hin und schlingen Sie sich ein nasses Handtuch um den Kopf. Wenn sich dennoch keine Besserung einstellt, konsultieren Sie unbedingt einen Arzt.

Trick 4 ...

Schutz vor ungebetenen Gästen

Der Sommer ist auch die ideale Zeit, um ganz in der Tradition unserer Vorfahren das Essen unter freiem Himmel einzunehmen. Doch ähnlich wie in grauer Vorzeit lockt so ein Picknick im Freien zahlreiche ungebetene Gäste an. Mussten wir als Jäger und Sammler unser Futter noch gegen Bären, Wölfe und Säbelzahn tiger verteidigen, so lauern heute Ameisen, Wespen und Mücken auf ihre große Chance – was natürlich insgesamt als Verbesserung gesehen werden kann. Wer seine Picknickdecke gegen eine derartige Invasion erfolgreich verteidigen möchte, sollte sich vorher gut mit biologischen Mückensprays, Duftkerzen und

sicher verschließbaren Plastikboxen ausrüsten. Profis und Tierfreunde setzen in manchen Fällen auch auf eine gegenteilige Strategie und führen die feindlichen Heere bewusst in die Irre. Stark duftende Leckereien wie Marmelade, zerquetschte Bananen und Ähnliches werden einen halben Steinwurf von Ihrer Picknickdecke entfernt aufgestellt, sodass Wespen und Ameisen ihren eigenen Picknickschmaus abhalten können, ohne Ihnen in die Quere zu kommen. Räumen Sie im Anschluss die Reste gleich weg und entsorgen Sie die Abfälle in mitgebrachten Müllbeuteln. Nach einem Ausflug in die Natur sollten Sie Ihren Körper zudem nach Zecken absuchen.

Trick 5 ...

Passen Sie Ihren Tagesrhythmus an

Was tut man, wenn es irgendwie zu heiß für alles ist? Am besten gar nichts! Auch hier können wir von unseren südländischen Nachbarn viel lernen. Wer schon einmal um zwölf Uhr mittags in einer südspanischen Kleinstadt auf Shoppingtour gehen wollte, weiß, dass übermäßige Aktivitäten und Ladenöffnungszeiten während der Mittagshitze hier äußerst verpönt sind. Legen Sie daher nach Möglichkeit Ihre Tagesaktivitäten auf die frühen Morgen- oder die kühleren Abendstunden und halten Sie ansonsten Siesta. Wunderbar lässt sich so ein Sonntag im Schatten unter einem Baum „verfaulenzen“. Wer trotzdem und entgegen aller spanischen Traditionen unbedingt mittags Sport treiben möchte, für den gibt es nur einen Weg: Schwimmen ist schließlich die „kühlste“ und gelenkschonendste Form der Bewegung.

