

Gesund und schlank durch den Sommer

Die heißen Wochen des Jahres locken auch kulinarisch – mit Grillabenden, Picknickeinladungen und vollen Kühltaschen für Badetage. Bei großer Hitze vertragen wir aber nicht alles gleich gut. **GESÜNDER LEBEN** hat die besten Tipps, sich gesund zu ernähren – und dabei auch gleich etwas für die Bikinifigur zu tun!

Text: Heike Kossdorff

Mit der großen Sommerhitze legen wir nicht nur jede Menge Kleidung ab, sondern stellen auch unsere Ernährung um. Einerseits locken die vollen Obst- und Gemüseregale mit bunten Beeren, knackigen Paprika, Paradeisern und Gurken, andererseits verträgt der Organismus nicht das gleiche an Nahrung wie in den Wintermonaten. Schnitzel, Schweinsbraten und deftige Mehlspeisen kommen jetzt mal einige Wochen nicht auf den Teller. Und das nicht nur der Figur zuliebe. Denn fettes, schweres – und damit nicht gerade leicht verdauliches – Essen sind bei Hitze alles andere als ideal, weiß die Wiener Ernährungs-

beraterin und TCM-Expertin Veronika Ottenschläger. „Solche Mahlzeiten sind jetzt nur eine zusätzliche Belastung für den Körper. Den Temperaturen entsprechend sollte man auf leichte, dem Sommer angepasste Ernährung umstellen.“

Rohkost in Maßen

Wer aber nun komplett auf Rohkost umschwenkt, sich nur noch von riesigen Salatbergen und jeder Menge pflückfrischem Obst ernährt, tut sich auch nichts Gutes. Ist ein Zuviel davon doch nicht für jeden bekömmlich. Am verträglichsten und besten ist eine mittelmeeorientierte Küche. „Blanchiertes Gemüse, Antipasti wie gegrilltes und eingelegtes Gemüse, gekühlte Suppen wie eine Gurkenschaumsuppe oder Obstkompotte sind ideal“, so Ottenschläger. Diese Zubereitungsarten sind im Gegensatz zur rohen Variante weitaus bekömmlicher für den Magen-Darm-Trakt und die Verdauung.

Warm statt kalt

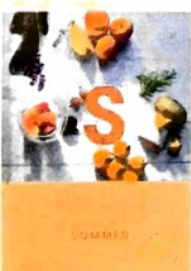
Eine echte Empfehlung der Expertin ist eine Mischung aus gekochtem oder gedünstetem regionalem Gemü-

se mit gut verdaulichen Kohlenhydraten: „Salate aus Couscous, Bulgur oder Reis mit Kichererbsen, gekochten Linsen oder Karotten sind ein perfektes Sommeressen.“ Ohnehin ist es eine Empfehlung, auch bei Hitze eine warme Mahlzeit pro Tag zu sich zu nehmen. Denn warm ist bei heiß gar nicht so übel. „Unser Körper hat im Durchschnitt eine Temperatur von 36,5 bis 36,8 Grad. Konsumieren wir nun sehr viel Kaltes, muss der Körper diese Temperaturunterschiede ausgleichen und das ist sehr anstrengend für ihn“, erklärt die Ernährungsberaterin.

Erfrischende Kräuter

In Ländern, in denen die Hitze viel länger als nur ein paar Wochen anhält, steht warmes Essen an der Tagesordnung – und auch zum Trinken gibt es meistens wohltemperierten Tee statt eisgekühlter Getränke. „Bei uns ist es einfach nicht üblich, aber eigentlich wäre es viel besser“, meint Ottenschläger. „Ein Zuviel an Kaltem, wie etwa viele Eiswürfel oder Eiscreme, kann zu Bauchweh und Durchfall führen.“

Dabei kann Warmes trotzdem auch kühlen, indem man einfach die



Buchtipps

DIE JAHRESZEITEN-KOCHSCHULE – SOMMER

von Richard Rauch und Katharina Seiser, Brandstätter Verlag, 248 Seiten, € 34,90



richtigen Kräuter nützt. „Frische Zitronenmelisse, Minze oder Salbei aus dem Topf oder dem Garten sind kühlend und wirken ausgleichend“, empfiehlt die TCM-Spezialistin. Den Tee kann man warm trinken, mit etwas Honig und einem Spritzer Zitrone.

Zitrone ist ohnedies ein heißer Tipp bei großer Hitze, denn sie vermindert hohen Schweiß- und damit Flüssigkeitsverlust.

Wasserhaltiges Obst

Flüssigkeitszufuhr ist ein großes Thema. Denn an so richtig heißen Tagen verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Mineralstoffe wie Natrium und Kalium. Das gilt übrigens im Besonderen für Sportler, die auch im Sommer vor körperlicher Anstrengung nicht zurückschrecken. Die Devise ist also tüchtig trinken – und



Veronika Ottenschläger,
 Wiener Ernährungs-
 beraterin und
 TCM-Expertin

Richtig trinken

Pralle Sonne, hohe Temperaturen und viel Schwitzen – da ist Trinken besonders wichtig! Am besten kontinuierlich über den Tag verteilt und regelmäßig. Wie viel genau, hängt vom Alter, der jeweiligen Aktivität und dem Klima ab. Richtwerte empfehlen beispielsweise für Kinder rund 1 Liter Wasserzufuhr durch Getränke pro Tag, für Teenager 1,5 und für Erwachsene 2 bis 3 Liter. Bei großer Hitze sollte man die Trinkmenge verdoppeln (zumindest, wenn Sie stark schwitzen). Idealer Durstlöcher ist Wasser, gefolgt von ungesüßten Kräuter- und Früchtetees.

Übrigens: Meldet sich der Durst, ist es eigentlich schon zu spät – der Körper leidet bereits unter Flüssigkeitsmangel. Und schon leichter Mangel macht sich körperlich bemerkbar: Konzentrationsstörungen, Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerz oder sogar Herz-Kreislauf-Probleme können die Folge sein.

Tipps
für die
richtige
Lagerung

**HITZE SCHADET
MANCHEN
LEBENSMITTELN**

Bei schönem Wetter ist man gerne draußen und nimmt sich Essen mit. Dabei muss man aber besonders darauf achten, dass die Lebensmittel nicht schnell verderblich sind. Vermehren sich Mikroorganismen auf Lebensmitteln bei warmen Temperaturen doch besonders gut und rasch. Extra aufpassen muss man bei rohen Lebensmitteln tierischer Herkunft. Dazu gehören etwa Tiramisu oder Mayonnaise, in denen ja rohe Eier verarbeitet werden. Auch roher Fisch, wie etwa bei Sushi, ist kein ideales Hitze-Essen, da er besonders anfällig für Salmonellen ist. Auch auf Fisch- und Rindfleischtatar jetzt lieber verzichten. Und Fleisch und Fisch immer gut durchbraten!



Aber auch beim Einkauf und beim Transport von Lebensmitteln sollte man aufpassen: Damit die Kühlkette nicht unterbrochen wird, kann man bei längeren Einkaufstouren Kühltaschen oder -akkus mitnehmen. Leichtverderbliches wie Fleisch, Geflügel, Eier, Milch und Milchprodukte sowie Fisch, erst am Ende des Einkaufs besorgen und daheim dann gleich in den Kühlschrank räumen.



Natürlich hat ein Eis im Sommer erfrischend. **Es empfiehlt sich, vorher ein Glas warmes Wasser trinken!**

zwar mehr als üblich (siehe Kasten). Während an einem normal temperierten Tag rund zwei Liter Wasser ausreichen, erhöht sich der Bedarf bei heißen Temperaturen schnell auf das Doppelte. Empfehlenswert sind Mineralwasser, Wasser mit Kräutern und Obststückchen oder ungesüßte Tees. Auch Obst und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil helfen, den Flüssigkeitsmangel auszugleichen. Ideal sind Gurke, Melone oder Erdbeeren.

Kein Sommer ohne Eis

Kinder könnten sich in den warmen Monaten ohnehin von nichts anderem ernähren, aber auch Erwachsene fühlen sich von köstlicher und erfrischender Eiscreme bei Hitze fast magisch angezogen. Kleiner Wermutstropfen: Eis so richtig völlern ist – wir haben es fast vermutet – nicht gerade empfehlenswert. „Bei einer ausgewogenen Ernährungsweise spricht nichts gegen ein Eis“, meint die Expertin. „Aber für Kinder nur eine Kugel und auch für Erwachsene nicht viel mehr, kühlt Eis doch extrem ab. Deshalb empfehle ich etwas Warmes davor oder dazu, egal ob Tee, Kaffee oder einfach nur ein Glas warmes Wasser.“

Ein Sommertag in Menüform

Damit man auch alles richtig macht, hat Ernährungsberaterin Veronika Ottenschläger für **GESÜNDER LEBEN** einen möglichen Tagesplan zusammengestellt:

■ Zum Frühstück empfiehlt sie Vollkorngetreide in Form von hochwertigem Brot mit Butter und Radieschen, Schnittlauch, Hummus, Ge-

müseaufstrich oder Kräutertopfen. Wer es morgens lieber süß mag, kann einen Vollkorngetreidebrei mit Beeren und Nussmus essen oder Pancakes aus Vollkorn- und Hirsemehl plus Beerenröster.

■ Mittags bieten sich Wraps mit Salat, Hummus, Antipasti, Ei und Bioavocado an. „Belegen kann man sie auch mit regionalem und saisonalem Gemüse, Sprossen als pflanzlicher Eiweißquelle und Kräutern, die viele Vitamine, Mineralstoffe und vor allem viel Geschmack bringen.“ Auch Fisch oder mageres Fleisch mit einem kleinen Beilagensalat oder vegetarisches Risotto sind ein perfekter Sommer-Lunch.

■ Abends soll es dann nur noch etwas Leichtes geben. Vorschläge sind Ofenerdäpfel, Getreidesalat, Linsensalat mit frischen Kräutern oder ganz einfach Eierspeise mit Schnittlauch. Ottenschläger: „Das Abendessen sollte nicht zu spät eingenommen werden. Das ist sowohl besser für den Schlaf als auch für die Gewichtskontrolle.“

Auf einen lauen Sommerabend

Und wie sieht's mit dem abendlichen Absacker am Balkon aus? „Ein gespritzter Wein oder Prosecco ist absolut in Ordnung“, meint der Ernährungsprofi. „Hochprozentiges sollte man aber lieber vermeiden, vor allem wer ohnehin ein hitziger Typ ist.“ Zum Glück gibt's selbst gemachte Mocktails mit frischen Früchten. Die schmecken wie ein Cocktail, enthalten aber keinen Alkohol – und sind daher auch gesund. ■