

## Ernährungsmediziner gibt Tipps für heiße Tage

01.08.2013 | 18:56 Uhr



Karin und Gabriela (von links) genießen das Wetter am kühlen Wasser an der Ruhr in Stiepel. Doch Vorsicht: Lieber nicht zu lange in der Sonne sitzen.

**Bochum.** Welche Getränke und Speisen versorgen den Körper jetzt optimal? Der Bochumer Ernährungsmediziner Dr. Thomas Hulisz erläutert, wie Sie bei hochsommerlichen Temperaturen weniger schwitzen und den Sommer leichtfüßig genießen können

Es ist Hochsommer, es ist heiß und es ist herrlich. Allerdings vertragen nicht alle Menschen die Hitze gleich gut. Freitag soll es in Bochum 36 Grad warm werden, und nach einer Verschnaufpause am Wochenende bei unter 30 Grad zieht der Sonnengott bis Mitte nächster Woche wieder alle Register bis es donnert. Die fünf besten Tipps gegen Schwitzen, Trägheit und Kreislaufprobleme verriet Dr. Thomas Hulisz, Ernährungsmediziner und Leiter des Adipositas-Zentrums NRW in den Augusta-Kliniken Bochum.

### EMPFEHLEN

 Twittern

 Empfehlen

 +1

### RUND UMS THEMA

RADEINFÄLLE

Anzeige

### 1. Wem macht die Hitze besonders zu schaffen, worauf sollten diese Menschen allgemein achten?

Dr. Hulisz: Vor allem ältere Menschen leiden unter der Hitze, weil ihre Blutdruckregulation nicht mehr so gut funktioniert und sie öfter vergessen, genug zu trinken. Bei

Hitze ist es nicht nur wichtig, genug zu trinken, sondern das Wasser sollte etwa 100 mg/l Natrium enthalten. Das Natrium bindet Wasser im Körper und reguliert den Blutdruck. Auch bei Babys ist ausreichend Flüssigkeit sehr wichtig. Menschen mit Atemwegsproblemen sollten wegen der Ozonwerte große Anstrengungen vermeiden.

### 2. Stimmt es, dass warmer Tee besser gegen Schwitzen hilft als kalte Limonade?

Dr. Hulisz: Im Prinzip ja. Von Völkern in Nordwestafrika gibt es die Empfehlung, drei warme Tees hintereinander zu trinken. Getränke haben idealerweise Körpertemperatur. Kaltes führt dazu, dass wir schneller schwitzen, weil der Körper sich erhitzt, um die Flüssigkeit auf Körpertemperatur zu bringen.

### 3. Schaden Pizza, Pasta und Pommes nur der Figur oder belasten sie auch den Kreislauf?

Dr. Hulisz: Bei starker Hitze neigen wir dazu, dass der Blutdruck sinkt. Bei fett- und eiweißreichen Speisen brauchen wir viel Blut und Energie, um die Lebensmittel zu verdauen. Der Blutdruck sinkt weiter in den Keller. Hilfreich sind salzige Speisen, die nicht fettig sein sollten, zum Beispiel eine Gemüsebrühe.

### 4. Welche Lebensmittel sind jetzt ideale Energielieferanten?

Dr. Hulisz: Das ideale Getränk bei dieser Hitze ist Apfelschorle, weil sie isotonisch ist und dadurch leicht verdaulich und gleichzeitig Energie liefert. Dabei sollte auch hier das Wasser nicht natriumarm sein. Eine ähnlich gute Wirkung hat ein alkoholfreies Weizenbier. Lebensmittel, die an sich schon viel Wasser enthalten wie Wassermelone und Salat sind ideale Energielieferanten. Als süßer Snack ist auch ein Wackelpeter mit Süßstoff eine gute Alternative.

### 5. Was sollte bei Hitze tabu sein, wodurch werden wir jetzt besonders träge?

Dr. Hulisz: Ganz schwierig bei dieser Hitze ist der Konsum von Alkohol. Seine Wirkung setzt schneller ein, was zu Kreislaufproblemen führen kann. Wer absolut nicht auf Alkohol verzichten will, dem empfehle ich Mischgetränke wie Radler, die gehen so gerade eben noch.

Fleischgerichte sind grundsätzlich besser in Maßen zu genießen, weil sie oft fett- und eiweißreich und darum schwer verdaulich sind.

Nadja Juskowiak