



Der Frühsommer schlägt mit voller Wucht zu – im Département Lot in Südwestfrankreich klettert das Thermometer auf über 37 °C. Wer da nicht ordentlich ins Schwitzen kommt, hat vermutlich eine Klimaanlage im Bauch. Aber Spaß beiseite: Bei solchen Temperaturen ist nicht nur Schatten wichtig, sondern auch das, was auf den Teller kommt. Denn eine clevere Ernährung macht den Unterschied – sie kühlt, entlastet und stärkt uns in der Hitzeperiode. Doch wie genau geht das?

---

### **Trinken, trinken – und zwar richtig**

Wasser ist unser bester Freund – klar. Aber einfach nur trinken, wenn der Mund trocken wird? Viel zu spät! Schon bevor der Durst sich meldet, sollte regelmäßig Flüssigkeit nachgetankt werden. Zwei Liter am Tag sind das Minimum, bei starkem Schwitzen dürfen es gern mehr sein. Wichtig: Am besten lauwarmes oder zimmerwarmes Wasser trinken – eisgekühlte Getränke bringen den Körper erst recht ins Rotieren.

Auch ungesüßte Kräutertees oder Wasser mit einem Hauch Minze, Zitronen- oder Gurkenscheiben sind nicht nur gesund, sondern auch geschmacklich eine Wohltat.

---

### **Wasser auf dem Teller – nicht nur im Glas**

Obst und Gemüse sind die Geheimwaffen gegen Hitzestress. Und zwar solche, die besonders viel Wasser enthalten. Die Stars in der Sommer-Küche?

- Gurken – knackig und frisch
- Wassermelonen – das Synonym für Sommer
- Tomaten – roh oder als kalte Suppe
- Erdbeeren – süß und hydrierend
- Zucchini, Salat, Paprika – farbenfroh und vitaminreich

Sie versorgen uns nicht nur mit Flüssigkeit, sondern auch mit wichtigen Mineralstoffen, die beim Schwitzen verloren gehen.

---

### **Weniger ist mehr: Kleine Mahlzeiten, große Wirkung**



In der Hitze hat man oft keinen rechten Appetit – und das ist auch gar nicht schlimm. Statt großer Portionen lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen. Das schont den Kreislauf und gibt dem Körper trotzdem, was er braucht.

Leichte Speisen wie Salate, kalte Suppen, etwas Obst oder Joghurtgerichte bringen Energie, ohne schwer im Magen zu liegen. Ein gekühlter Quinoa-Salat mit Gemüse zum Beispiel – geht immer!

---

### **Leichte Proteine statt schwerer Kost**

Bratwurst und Schweinshaxe? Lieber nicht bei 37 oder 38 °C. Schwer verdauliche und fettreiche Fleischgerichte können die Körpertemperatur weiter in die Höhe treiben. Greife lieber zu Fisch, hellem Geflügel oder pflanzlichen Eiweißquellen wie Linsen, Kichererbsen oder Tofu.

Die liefern alle wichtigen Nährstoffe, belasten den Körper aber weit weniger – und schmecken als Bestandteil von kalten Gerichten mindestens genauso gut.

---

### **Auf diese Drinks und Snacks lieber verzichten**

Auch wenn ein eiskaltes Bier oder süßer Eistee verführerisch wirkt – bei Hitze können manche Lebensmittel kontraproduktiv sein:

- Alkohol: fördert die Dehydrierung.
- Koffein: regt zwar an, entzieht dem Körper aber Flüssigkeit.
- Zuckerhaltige Getränke: löschen nur kurz den Durst – dann kommt er doppelt zurück.
- Salzige Snacks: steigern den Durst zusätzlich.

Wer clever ist, tauscht Cola gegen Pfefferminztee und Chips gegen ein paar gesalzene Nüsse – in Maßen.

---

### **Cooler Ideen für heiße Tage – Rezeptvorschläge**

Die perfekte Ernährung bei Hitze muss nicht langweilig sein. Im Gegenteil! Hier ein paar kulinarische Inspirationen:



Hitzewelle im Anmarsch? So bleibt dein Körper cool – mit der richtigen Ernährung!

- **Gaspacho:** Die kalte Tomatensuppe aus Spanien ist nicht nur erfrischend, sondern auch ein echter Vitamin-Booster.
- **Quinoa- oder Couscous-Salat:** Kombiniert mit Minze, Zitronensaft und frischem Gemüse – perfekt für Büro oder Picknick.
- **Smoothies:** Schnell gemixt, lecker und voller Energie. Für mehr Frische gerne mit Gurke oder Wassermelone verfeinern.
- **Fruchtsorbet:** Selbstgemacht mit wenig Zucker – ein sommerliches Dessert ohne Reue.

Klingt gut? Ist es auch. Und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

---

### Ein Sommer zum Genießen – trotz Hitze

Die Devise für Hitzetage lautet also: Den Körper nicht zusätzlich belasten, sondern ihm helfen, cool zu bleiben. Mit der richtigen Ernährung gelingt das wunderbar. Viel trinken, leicht essen, regelmäßig snacken – und auch mal Pause machen. Denn wer auf seinen Körper hört, kommt gut durch jeden heißen Sommertag.

Übrigens – schon mal Gaspacho mit Erdbeeren probiert? Klingt verrückt, schmeckt aber richtig lecker!

Von Daniel Ivers