

## Abkühlung von innen: Ernährungstipps für heiße Sommertage

Egal ob Sommerliebhaber oder Schattenparker – bei großer Hitze suchen alle nach Abkühlung. Wenn Schatten und Klimaanlage nicht mehr ausreichen, hilft die richtige Ernährung. Bestimmte Lebensmittel kühlen den Körper von innen heraus und decken den erhöhten Flüssigkeitsbedarf.

### Ideale Sommergetränke und Erfrischungen:

- **Hausgemachte Eistees:** Basis aus Grün-, Weiß- oder Schwarztee, verfeinert mit Zitrusfrüchten (Zitrone, Limette, Grapefruit) sowie Kräutern wie Minze, Salbei oder Zitronenmelisse.
- **Klassiker:** Frisches Soda Zitrone oder gekühlte Wassermelone.
- **Säuerliche Milchprodukte:** Joghurt (auch als indischer Mango-Lassi oder 1:1 mit Mineralwasser gespritzt) sowie gespritzte Buttermilch kühlen und sättigen gleichzeitig.
- **Scharfe Speisen:** Chilis in der richtigen Dosierung führen zur Bildung leichter Schweißperlen. Die Verdunstung auf der Haut kühlt den Körper. Zu viel Schärfe bewirkt jedoch das Gegenteil und heizt an.

### Die Rolle der Verdauung:

Schwere Speisen, mit einem hohen Gehalt an Fett und/oder Kohlenhydraten, erzeugen bei der Verdauung viel Wärme. Leichte Mahlzeiten mit Gemüse (Gurken, Tomaten, Babyspinat, Blattsalate) und Eiweiß (Topfen, Joghurt, Kefir) belasten unseren Organismus weniger.

### Vorsicht bei Eiskaltem:

Eiskalte Lebensmittel müssen im Magen erst auf die Körpertemperatur aufgewärmt werden. Diese Arbeit erzeugt zusätzliche Hitze. Lauwarme Speisen und Getränke sind deshalb für den Körper am schonendsten.

---

**Rezept: Zucchini-Gurke-Minze-Salat auf Räucherlachs**  
**(4 Portionen)**

**Zutaten:**

- **Salat:** 500g Zucchini, 1 Salatgurke, 1 Bund Minze, 250g Räucherlachs (in Scheiben)
- **Marinade:** 8 EL Olivenöl, 1 EL Honig, Saft und Abrieb von 2 Bio-Zitronen, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Zitronensaft und -abrieb mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Zuletzt das Olivenöl untermischen und abschmecken.
2. Zucchini in feine, breite Streifen schneiden. Gurke entkernen und würfeln. Minzblätter abzupfen. Diese Zutaten mit der Hälfte der Marinade vermengen.
3. Die Lachsscheiben auf Tellern auslegen und mit der restlichen Marinade beträufeln. Den angemachten Salat darauf anrichten.