



TIPPS

Gesunde Ernährung im Sommer

Auch im Sommer, selbst (oder gerade) bei hohen Temperaturen, muss die Körperenergie bewahrt werden. Deshalb sind auch in dieser Jahreszeit warme Speisen wichtig. Allerdings sollten sie weniger Fett enthalten und leichter verdaulich sein als es im Winter nötig ist.

Im Sommer wird das Herz stärker belastet: Zum einen durch höhere Temperaturen, zum anderen weil der Mensch an den langen, hellen Tagen aktiver ist und mehr Energie verbraucht.

Zu empfehlen:

- Pflaumensaft wirkt besonders erfrischend und kühlend im Sommer. Bitte beachten Sie, dass dieser eine leicht abführende Wirkung haben kann.
- Leichte Gemüsesuppen sind die ideale Kost für sonnige und heiße Sommertage.
- Die Herztätigkeit können Sie unterstützen durch saure und süße Gerichte, die scharf gewürzt werden.
- Erfrischende Sommertees:
 - Chrysanthementee
 - Maishaartee } Beide Tees wirken auch gegen Bluthochdruck

Zu vermeiden:

- Eisgekühlte Getränke und kalte Früchte (im Kühlschrank gelagert)