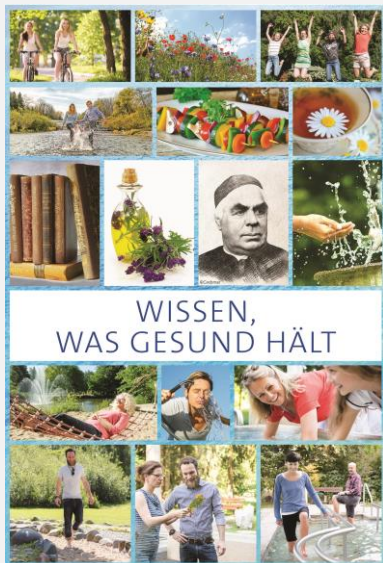


Kneipp-Gesundheitsvisite August 2019 Gesunde Ernährung und Trinken an heißen Sommertagen



*„Wer bemüht ist,
sein eigenes Glück zu suchen,
der ist auch den anderen
gern behilflich dazu.“*

Sebastian Kneipp

Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247.30 02-102
Fax 08247.30 02-199
info@kneippbund.de

Kneipp-Verein Donauwörth e.V.
Jennigasse 6
86609 Donauwörth
0906/7001255
<https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Wenn man an heiß-schwülen Sommertagen sich leicht erschöpft fühlt, dann hat man oft wenig Lust auf schwere Speisen und Getränke. Ein Blick auf Menschen in noch heißeren Klimazonen kann uns Anregungen geben, welche Speisen und Getränke am bekömmlichsten sind.

Vor sehr kalten Getränken und Speisen bei Hitze wird oft gewarnt. Auch wenn die Erklärung falsch ist, dass der Körper bei einer Abkühlung des Magens durch größere Mengen von kalten Getränken oder eisigen Speisen mehr Hitze produziere, so zeigt sich unmittelbar ein deutliches und recht ausgeprägtes Schwitzen, wodurch die Kleidung feucht wird, was sich eher unangenehm anfühlt. Der physiologische Mechanismus des Schwitzens nach Trinken kalter Getränke scheint noch nicht überzeugend geklärt zu sein, jedenfalls muss es sich um ein innerhalb von Sekunden ablaufendes Regulationsprozess handeln, bei dem ähnlich wie bei einem Kneippschen Kaltreiz auf der Haut nervliche Prozesse involviert sind und wohl auch noch Stresshormone.

In warmen Gefilden tragen Menschen oft recht dicke Kleidung, um sich dadurch gegen Hitze wie gegen Kälte zu schützen und überdies ein guter Sonnenschutz gegeben ist. Bei Wind durch Fahrt oder durch entsprechende Ventilation kann man sich aber in feuchter Kleidung leicht unterkühlen und so wird starkes Schwitzen in Kleidung konsequent vermieden. Man trinkt daher zum Beispiel Pfefferminztee, aber auch andere Getränke eher temperiert also lauwarm, um einen Schweißanfall zu vermeiden und dennoch ausreichend Flüssigkeit einzunehmen. Das im Pfefferminztee enthaltene Menthol kann eine Kühlung vortäuschen, indem die Kälte-Rezeptoren der Haut und im Magen-Darm-Bereich stimuliert werden, obwohl dabei keinerlei echte Abkühlung vorliegt. Übermäßiges Trinken ist bei Hitze kontraproduktiv und in Verbindung mit Salzverlust sogar gefährlich. Bei starkem Schwitzen sollte aber schon ausreichend Flüssigkeit zugeführt werden, um eine Austrocknung des Körpers zu vermeiden.

Wenn man bei starker Hitze ohnehin wenig Appetit hat, sollte man jedenfalls nicht unmittelbar vor dem Essen, den Magen mit Getränken überfüllen. Dadurch werden überdies die Verdauungssäfte im Magen zu stark verdünnt, und somit die normale Verdauung gestört. Relativ leicht verdauliche Speisen in begrenzter Menge hinsichtlich des schwerer verdaulichen Fettes sind im Sommer zu bevorzugen, gerne auch frische Salate, Gemüse und Obst. Gewürze, Salz und Essig wirken im Sommer ausgleichend bzw. anregend und erfrischend. Um den Körper von der anstrengenden Verdauungsarbeit zu entlasten kann man durchaus mal Mahlzeiten weglassen im Sinne des derzeit propagierten Intervallfastens.

Auch wer ohnehin mal richtig fasten wollte, sollte dies durchaus mitten im Sommer tun, denn das beim Fasten auftretende Kältegefühl wird bei großer Hitze viel weniger gespürt. Allerdings sollte man Mineralienverluste durch intensives Abführen im Sommer erst recht vermeiden, wenn bei hohen Temperaturen geschwitzt wird. Beim Heilfasten nach Uehleke gibt man statt Abführmitteln Heilerde, bindet damit Stoffwechselprodukte aus der Leber und bringt diese durch pflanzliche Quellstoffe zur natürlichen Ausscheidung. Der Körper kann fehlende Mineralien aus der Heilerde „auffüllen“ und die Leber wird nicht durch wiederholte Aufnahme derselben Giftstoffe mehrfach belastet.