



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Ernährungstipps - Hitze

Besonders heiße Sommertage stellen für unseren Körper eine Herausforderung dar.

Durch die erhöhte Schweißbildung kann es schnell zu einem Flüssigkeitsdefizit kommen. Daher sollte man regelmäßig über den Tag verteilt trinken und nicht erst, wenn sich ein Durstgefühl einstellt.

Um die schönste Jahreszeit gesund und fit genießen zu können, sollte neben ausreichend Sonnenschutz besonders auf eine leichte Ernährung geachtet werden.



Probieren Sie:

- 👍 Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil (z.B.: Gurken, Paradeiser, Erdbeeren, Himbeeren, Zucchini, Blattsalat), Fruchtsalat mit Nüssen, selbstgemachtes Fruchteis oder einen erfrischenden Früchte-Buttermilch-Drink
- 👍 Kalte Gurkensuppe - das Rezept finden Sie in unserem [»Tut Gut« Genussrezeptekalender](#)

Wichtige Tipps zum Umgang mit Lebensmitteln im Sommer:



Fotocredit: pexels-pixabay-3304

- 👍 Verwenden Sie Kühltaschen oder ähnliches, sodass die Kühlkette nicht unterbrochen wird
- 👍 Leichtverderbliches sollte unmittelbar nach der Ankunft zu Hause in den Kühl- oder Gefrierschrank gegeben werden
- 👍 Decken Sie Ihr Essen und Ihre Getränke immer ab, um sich vor Bienen- und Wespenstichen zu schützen

