



SOMMERKÜCHE

RICHTIGE ERNÄHRUNG IM SOMMER



Bei hohen Temperaturen ist es besonders wichtig, auf eine leichte, aber ausgewogene Ernährung zu achten. Damit Sie gesund und lecker jeden noch so heißen Sommer überstehen, gilt es, viel zu trinken und die richtigen Dinge zu essen.

Warme Sommertage verlangen uns einiges ab. Erste Anzeichen dafür, dass Ihrem Körper zu warm ist, sind:



Kopfschmerzen



Schwindel



Konzentrations-schwierigkeiten

Schon gewusst?

- Bei Hitze verlieren wir durch das Schwitzen bis zu 10 Liter Flüssigkeit pro Tag.
- Lauwarme Getränke, wie Minz- oder Salbeitee, kühlen den Körper stärker runter als Kaltgetränke.
- Deutsche essen rund 113 Kugeln Eis pro Jahr – Eis selber machen lohnt sich!
- Das Mittagessen ist besonders an heißen Tagen wichtig, um den Kreislauf stabil zu halten.

TOP 5 der kühlenden Lebensmittel

- Gurke
- Wassermelone
- Minze
- Tomaten
- Joghurt



WIE VIEL SOLLTEN SIE MINDESTENS TRINKEN?

30 ml x Körpergewicht in kg =
Flüssigkeitsbedarf in ml