

Thomas Edlinger, BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Medizinische Universität Graz
Neue Stiftingtalstraße 6
8010 Graz
thomas.edlinger@medunigraz.at

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Keep cool
So behält man bei der Hitze einen kühlen Kopf**

Graz, am 14. August 2024: Um auch an heißen Tagen wie diesen einen kühlen Kopf zu bewahren, gibt Sandra Holasek vom Lehrstuhl für Immunologie am Otto Loewi Forschungszentrum der Medizinischen Universität Graz, folgende Tipps mit auf den Weg, wenn die Quecksilbersäule wieder einmal auf 30 Grad und mehr steigt.

Flüssigkeitszufuhr: Auf die Mischung kommt es an

Eine Flüssigkeitszufuhr von zwei bis drei Litern pro Tag ist vor allem an sehr heißen Tagen wichtig. Bei starkem Schweißverlust eignen sich für zwischendurch auch Getränke, die etwa vier bis sechs Prozent Zucker enthalten, wie beispielsweise direkt gepresste Fruchtsäfte, die man im Verhältnis 1:3 mit Wasser verdünnt. Man sollte im Idealfall auf Mineralwasser zurückgreifen, um gleichzeitig die durch das Schwitzen verlorenen Mineralien wieder aufzufüllen. Auch der tropische Cocktail bei der Poolparty ist nicht verboten, wenngleich vor allem an heißen Tagen nicht zu viel Alkohol getrunken werden soll, da der Genuss von Alkohol im Magen-Darm-Trakt zu Dehydrierung führen kann. Niemals zu große Mengen zu schnell und zu kalt trinken, damit die Hydrierung verlangsamt werden kann.

Wenn der kleine Hunger kommt

Grundsätzlich gilt, an Hitzetagen hochkalorische Nahrungsmittel und Speisen zu vermeiden. Nimmt man zu kalorienreiche Mahlzeiten zu sich, führt dies zu einer vermehrten Hitzeentwicklung durch die Verdauung, was wiederum den Organismus zusätzlich belastet. Daher gilt im Sommer nicht zu fett zu essen und vor allem pflanzliche Kost zu bevorzugen, wofür sich beispielsweise kalte Gemüsesuppen oder Salate sehr gut eignen.

Wenn dann der Grill angeheizt wird, sollten neben dem Burger oder Steak auch Fisch, Gemüse und Pilze eingeplant werden. Saucen können statt mit Mayonnaise auch mit erfrischendem Joghurt oder kühlender Buttermilch angerührt werden. Für den Haupthunger empfiehlt es sich, an der Salatbar ordentlich zuzugreifen, wobei saisonale Blattsalate, Paradeiser und Gurken dem Körper guttun.

Ab ins kühle Nass

Ein Sprung ins kühle Nass belebt und erfrischt vor allem an sehr heißen Tagen. Grundsätzlich ist ein Sprung in den Pool direkt nach dem Essen kein Problem, kann jedoch auf Grund der Verdauungstätigkeit zu Seitenstechen während dem Schwimmen führen. Daher gilt: Nach einem leichten Essen etwa für eine Stunde ruhen und dann steht dem ungetrübten Badespaß nichts mehr im Wege.

Kommen Sie gut durch den Sommer und genießen Sie die schönen Tage!

Weitere Informationen und Kontakt

Assoz.-Prof.ⁱⁿ PDⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sandra Holasek

Otto Loewi Forschungszentrum

Lehrstuhl für Immunologie

Medizinische Universität Graz

Tel.: +43 316 385 71153

sandra.holasek@medunigraz.at

Steckbrief: Sandra Holasek

Sandra Holasek leitet die Forschungseinheit „Nutrition and Metabolism“ und Doktoratsschule LIFEMED am Otto Loewi Forschungszentrum. Im Fokus stehen das nutritive Assessment und Methoden zur Standardisierung von Ernährungsinterventionen, Messung der Körperzusammensetzung, Nährstoffaufnahme und Analyse relevanter Metabolite (Schwerpunkt Adipozytenbiologie). Ein weiterer Fokus ist der Einfluss von Nahrungsqualität und Darmmikrobiom auf das Immunsystem in Zusammenhang mit Essstörungen, Lifestyle, Körperfett und Lebensalter.