

Während der heißen Tage lautet die oberste Regel: viel trinken. Doch auch was die Wahl der Lebensmittel und insbesondere deren Lagerung betrifft, sollte man sich an die Jahreszeit anpassen. meinTV – magazin verrät, was es im Sommer zu beachten gilt.

er Sommer verlangt dem menschlichen Körper so einiges ab: Er muss sich nicht nur gegen äußere Gefahren wie die UV-Strahlung verteidigen, sondern auch innere abwehren. Und diese stellen eine beachtliche Liste, welche von Krankheitserregern, die jetzt Saison haben, bis hin zur Dehydrierung reicht.

### Immer über den **Durst trinken**

Ist es besonders heiß, verliert der Körper mehr Flüssigkeit durch Schwitzen – vor allem dann, wenn man auch noch schweißtreibenden Betätigungen nach-

Salbei bewirkt, dass sich die Schweißporen zusammenziehen und man weniger schwitzt.

geht. Dazu zählen neben Sport natürlich auch anstrengende Berufe. Um für einen ausreichenden Ausgleich zu sorgen, sollte man die Empfehlung von 1,5 bis 2 Litern am Tag gut und gerne verdoppeln. Wichtig ist, dass man über den Tag verteilt immer wieder mal etwas trinkt - auch wenn man überhaupt keinen Durst hat. Durst ist bereits ein Anzeichen für eine mangelhafte Flüssigkeitszufuhr. So weit sollte man erst gar nicht kommen lassen. Und auch wenn es verführe-

> risch ist, zu eisgekühlten Getränken greifen: Besser genießt man sie auf Zimmertemperatur. Denn wer zu schnell viel Kaltes trinkt, läuft Gefahr,

am Ende Bauchschmerzen davonzutragen.

### Kein Zuckerwasser!

Natürlich spielt auch die Wahl der Getränke eine Rolle: Zuckerhaltige Limonaden oder Energy Drinks sind tabu. Empfohlen werden Wasser und ungesüßte Früchtetees. Wer sich mehr Geschmack wünscht, darf das Wasser auch mit einem Fruchtsaft im Mischverhältnis eins zu drei zur Schorle verdünnen – damit wird die Zuckerzufuhr zumindest bedeutend zurückgeschraubt. Auf den Morgenkaffee muss zum Glück nicht verzichtet werden. Dieser sollte allerdings schwarz und zuckerfrei sein. Trinkt man parallel zu dem Heißgetränk noch ein Glas Wasser, beugt man einer eventuellen Dehydrierung vor. Wer besonders viel schwitzt, fügt Getränken eine Messerspitze Salz hinzu – das gleicht den Mineralstoffverlust aus.

### **Gesundes Grillen**

Viele Menschen haben bei höheren Temperaturen zur Mittagszeit wenig Lust auf Fleisch - langen dafür aber abends gerne beim Grillen richtig zu. Das kann sich mitunter auf die Nachtruhe auswirken, denn häufig schlafen Menschen schlechter, wenn sie kurz vor dem Zubettgehen fettreich gespeist haben. Dazu kommt, dass insbesondere Fleisch die Verdauung des Körpers mächtig herausfordert – im Gegensatz zu Obst und Gemüse, das in rauen Mengen verzehrt werden darf. Wenn am Abend also schon Fleisch auf den Grill kommt, sollte man zumindest darauf achten, dass dieses fettarm ist, oder sich von vegetarischen Rezepten inspirieren lassen. Denn trotz aller VorurTierische Eiweiße kurbeln die Wärmeproduktion an.

teile lässt sich mit einem Grill auch aus Gemüse viel Schmackhaftes herausholen. Als Snack zwischen eignen sich vor allem Wasserreiche Obst- und Gemüsesorten wie Melonen, Tomaten und Gurken, die auch den Flüssigkeitshaushalt aufbessern.

### Die Kühlkette nicht unterbrechen

Auch beim Einkauf gelten im Sommer andere Regeln: Herr-Außentemperaturen von 20°C, verderben gekühlte Lebensmittel bereits zehnmal schneller als bei 0° C. Beachtet man nun, dass das Thermometer im Sommer auch gut und gerne mal über die 30°C-Marke klettert und Autos generell zu echten Brutkästen werden können, ist es wenig verwunderlich, dass Salmonellen zu dieser Jahreszeit ihre Hochsaison haben. Aus diesem Grund sollte man

Hohe

Aufnehmbarkeit

ohne chemische

Zusatzstoffe

Kühltaschen mitnehmen

und den Nach-Hause-Weg so kurz wie möglich halten. Es empfiehlt sich außerdem, weniger, aber dafür öfter einzukaufen, um stets frische Lebensmittel parat zu haben. Diese sollten zu Hause natürlich kühl gelagert werden und keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Vorsicht ist auch bei Speisen wie Tiramisu oder Mayonnaise geboten: Nach der Zubereitung kühlt man diese am besten direkt und verzehrt sie binnen eines Tages. Fleisch und Fisch sollten bei der Zubereitung zumindest einmal die 70°C-Marke knacken: Ab diesem Punkt werden Salmonellen abgetötet.



## Wartezeit adé

### Ein neues Gesetz sorgt für schnellere Terminvergabe

esetzlich Versicherte müssen oft zu lange auf einen Termin beim Facharzt warten. Das soll sich ab kommendem Jahr ändern: Das bereits verabschiedete Terminservice- und Versorgungsgesetz sieht eine vierwöchige Frist für die Vermittlung eines Termins vor. Geregelt werden soll alles

über eine zentrale Stelle, die über die Nummer 116117 rund um die Uhr erreichbar sein wird. Auch die Einrichtung eines Online-Angebots sowie einer App zur Terminvereinbarung ist geplant.

#### **Mehr Sprechstunden**

Das Gesetz erweitert das Angebot niedergelassener

Ärzte zusätzlich verbindlich auf mindestens 25 Sprechstunden pro Woche. Fachärzte müssen wöchentlich 5 offene Sprechstunde. ohne Terminvereinbarung, anbieten. Das Gesetz tritt am 1. Januar 2020 offiziell in Kraft.



- Anzeige -

# Bleiben Sie beweglich\* mit Synofit

Wenn die Gelenke schmerzen und jede Belastung wehtut, kann Arthrose hinter diesen Symptomen stecken. Zahlreiche Deutsche sind von diesen altersbedingten Abnutzungserscheinungen betroffen. Doch auch Übergewicht, Verletzungen, Gicht, Arthritis, Diabetes-Erkrankung oder falsche Ernährung können die Entstehung von Arthrose begünstigen. Grünlippmuschel flüssig kann bei Arthrose lindernd wirken - und zwar auf natürlicher Basis.

> Grünlippmuschel als natürliches Medikament bei Arthrose In flüssiger Form wirkt

die Grünlippmuschel nicht nur als natürliche Gelenkschmiere, sondern zugleich entzündungshemmend sowie regenerativ. Dementsprechend kann sie die Beschwerden lindern und eine weitere Verschlimmerung der Arthrose präventiv verhindern. Häufig wird sie mit weioder Curcuma-Ölen kombiniert, welche sich gegenseitig in ihrer Wirkung verstärken und somit die Mobilität der Betroffenen fördern. Bei Synofit Premium kommt zudem ein immunstabilisierendes Extrakt aus den Blättern der Schwarzen Johannisbeere zum Einsatz.

Durch die flüssige und stabilisierte Form bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Furanfettsäuren, Chrondroitinsulfat sowie Glucosamin enthalten und können optimal vom Körper aufge-

Wir beantworten gerne Ihre Fragen zur Anwendung oder Inhaltsstoffen - nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. Weitere Informationen erhalten Sie auf

www.svnofit.de oder telefonisch unter Tel.: +49 (32 22) 1 09 74 18



Synofit

**12** | meinTV - magazin 17/2019

TV - magazin 17/2019 | **13**