



## Ideale Durstlöcher FÜR HEISSE TAGE

Die idealen Durstlöcher für heiße Tage sind Mineralwasser, verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte sowie Kräuter- und Früchtetees. Diese Getränke enthalten in der Regel genügend Mineralien, um die ausgeschwemmten zu ersetzen und sind darüber hinaus auch noch kalorienarm und somit figurfreundlich.

Doch welches Getränk löscht nun eigentlich effektiv den Durst? Sollte es kalt oder vielleicht doch lieber warm sein? Eiskalte Getränke sind zwar im ersten Moment sehr erfrischend, löschen den Durst aber nur kurzfristig und führen dann leicht zu vermehrtem Schwitzen und sind nicht besonders gut für den Magen. Empfehlenswert sind daher vor allem Ge-

tränke mit normaler Zimmertemperatur oder warme Tees, wie sie im Orient getrunken werden. Die Auswahl an Durstlöchern ist groß, besonders, da immer mehr Wellnessgetränke auf den Markt gebracht werden. Ganz oben auf der Liste steht nach wie vor Mineralwasser – egal ob mit oder ohne Kohlensäure. Saft darf sich nur so nennen, wenn 100 Prozent Obst oder Gemüse enthalten sind. Ideal im Sommer sind frisch gepresste Säfte, verdünnt mit Wasser und gesüßt mit Honig oder Ahornsirup.

Sommer-Trendgetränk ist weißer Tee – nicht heiß, sondern leicht gekühlt mit einem Schuss Aloe Vera und einem Spritzer Zitronensaft. Die Blätter des weißen Tees

werden besonders schonend fermentiert und enthalten daher eine Menge Wirkstoffe wie beispielsweise Polyphenole, die die Zellen schützen. Außerdem soll weißer Tee rote Äderchen verschwinden lassen und die Haut glätten. Weiterhin stehen Fitness-Tees ganz hoch im Kurs: Wer sich erschöpft und ausgelaugt fühlt, dem kann ein warmer oder kalter Tee aus Heilpflanzen frische Kraft und Energie geben. Weißdornblütentee zum Beispiel bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt das Herz. Rosmarin regt Kreislauf und Durchblutung an, Pfefferminz stillt den Durst und beruhigt den Magen und Salbei stoppt übermäßiges Schwitzen. Optimaler Fitmacher ist auch „Bionade“, besser bekannt als

„Öko-Prickel“. Unser Favorit ist die Sorte Ingwer-Orange, besonders wegen des Ingwers, dem man wegen seiner Blut verdünnenden Wirkung nachsagt, ein natürliches Aspirin zu sein. Die Limonade schmeckt angenehm unsüß. Wieder „in“ ist auch alkoholfreie Bowle – ganz schnell selbst gemixt mit frischem Obst, Mineralwasser und Agavendicksaft.

Absolut Tabu sind alkoholische Getränke jeder Art – auch Wein und Bier – denn sie machen müde und können zudem den Kreislauf stark belasten. Also bewahren Sie auch an heißen Tagen einen kühlen Kopf und gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Flüssigkeit!