



Sommerrezeptwand



Wie ernähre ich mich an heißen Tagen?

An heißen Tagen ist es wichtig, auf die richtige Ernährungsweise und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Durch das starke Schwitzen an besonders heißen Tagen, verliert der Körper nicht nur sehr viel Flüssigkeit, sondern auch Elektrolyte. (UBA Hitzeknigge, 2021)

Elektrolyte sind Mineralstoffe, Spurenelemente und Salze und stehen in engem Zusammenhang mit unserem Wasserhaushalt. Zu den wichtigsten Elektrolyten gehören Natrium, Chlorid, Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphat und Bicarbonat. (Lecturio Medizin Magazin, 2023) Der Flüssigkeits- und Elektrolytverlust kann durch reichliches Trinken von isotonischen

Getränken, mineralhaltigem Wasser, verdünnten Säften, Früchtetees sowie wasser- und salzreichen Lebensmitteln ausgeglichen werden.

Schwer verdauliche Lebensmittel und Speisen, wie sehr fettreiche, eiweißreiche oder sehr scharfe, sind eine Herausforderung für den Magen-Darm-Trakt. Sie entziehen Energie und heizen den Körper im Sommer zusätzlich auf. Verzichten Sie auf Getränke, die Alkohol, Koffein oder viel Zucker enthalten, denn sie können dem Körper Wasser entziehen. Vermeiden Sie außerdem sehr kalte Getränke, denn sie können den Körper zusätzlich belasten. (BMUV, 2022)



Immer mehr heiße Tage

Erreicht die Lufttemperatur ein Maximum von 30 °C oder mehr, spricht man von einem heißen Tag oder Hitzetag (DWD). Die Anzahl der heißen Tage ist aufgrund des menschen-gemachten Klimawandels angestiegen.

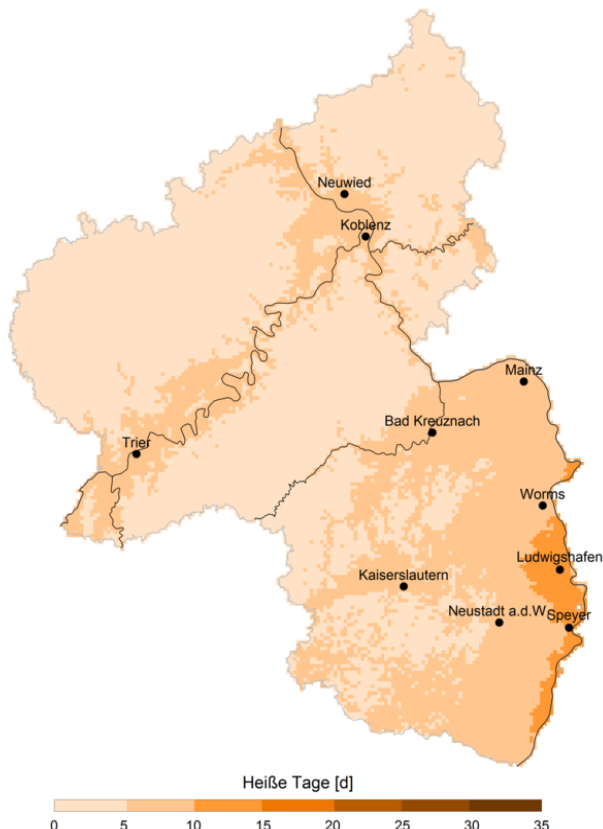
Die beiden Karten veranschaulichen die Entwicklung der heißen Tage in Rheinland-Pfalz. Die Abbildung 1 zeigt das langjährige Mittel der Anzahl heißer Tage im Kalenderjahr (Jan - Dez) in Rheinland-Pfalz für den Zeitraum von 1951 bis 1980.

Auf der Abbildung 2 wird das langjährige Mittel der Anzahl heißer

Tagen im Kalenderjahr (Jan - Dez) in Rheinland-Pfalz für den Zeitraum von 1993 bis 2022 dargestellt.

Ein Vergleich der beiden Karten zeigt deutlich, dass die Anzahl der Hitzetage eindeutig zugenommen hat. Natürlich ist der Klimaschutz von höchster Bedeutung, um solche Klimaveränderungen zu vermeiden. Da die Folgen des Klimawandels aber bereits heute spürbar sind, ist es wichtig, sich jetzt vor den Klimaveränderungen zu schützen und sich entsprechend anzupassen. (RLP Kompetenzzentrum für Klimawandelfolgen)

Langjähriges Mittel (1951-1980) der Anzahl an heißen Tagen im Kalenderjahr (Jan-Dez) in Rheinland-Pfalz

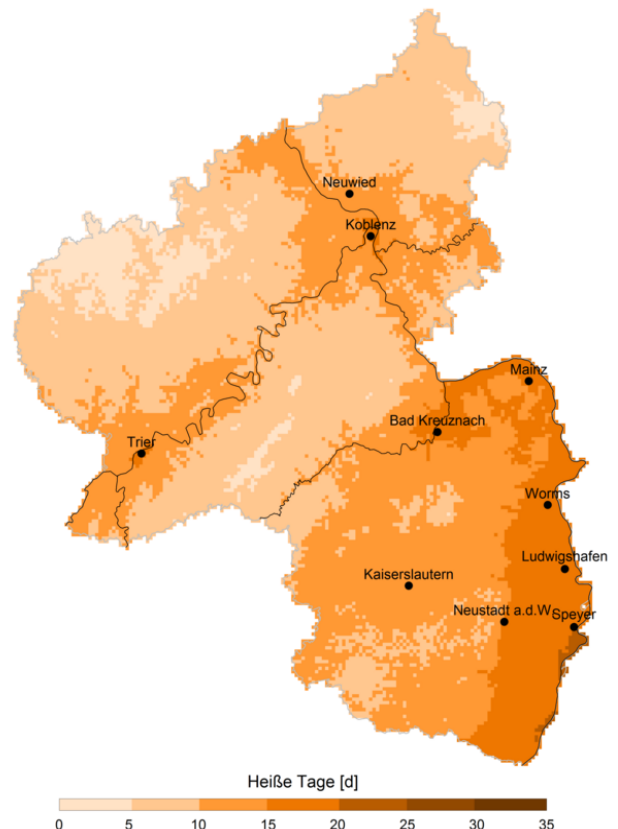


Datenquelle: Deutscher Wetterdienst

Darstellung: RLP Kompetenzzentrum für Klimawandelfolgen (www.kwis-rlp.de)

Abbildung 1: Langjähriges Mittel (1951 – 1980) der Anzahl an heißen Tagen im Kalenderjahr (Jan – Dez) in Rheinland-Pfalz (Quelle Grafik: RLP Kompetenzzentrum für Klimawandelfolgen; Quelle Daten: DWD)

Langjähriges Mittel (1993-2022) der Anzahl an heißen Tagen im Kalenderjahr (Jan-Dez) in Rheinland-Pfalz



Datenquelle: Deutscher Wetterdienst

Darstellung: RLP Kompetenzzentrum für Klimawandelfolgen (www.kwis-rlp.de)

Abbildung 2: Langjähriges Mittel (1993 – 2022) der Anzahl an heißen Tagen im Kalenderjahr (Jan – Dez) in Rheinland-Pfalz (Quelle Grafik: RLP Kompetenzzentrum für Klimawandelfolgen; Quelle Daten: DWD)