



**ERFRISCHEND LECKER**

# ZUCKERFREIE GETRÄNKE

**Wenn die Temperaturen steigen, ist es besonders wichtig, genug zu trinken. Wem Wasser zu eintönig ist, für den gibt es gesunde wohlschmeckende Alternativen.**

**E**s kann so köstlich schmecken, ein Glas mit klarem, frischem Wasser. Dies wird wohl jeder bestätigen, der schon einmal richtig durstig war. Erste Anzeichen dafür, dass zu wenig getrunken wurde, sind trockene Schleimhäute im Mund. Doch auch Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme können darauf hindeuten, dass der Körper zu wenig Flüssigkeit bekommen hat. Ausreichend zu trinken ist wichtig: für das Wohlbefinden, die Konzentration, aber auch das Aussehen der Haut.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, eine Mindestmenge von eineinhalb Litern Wasser pro Tag zu trinken. Andere Studien sprechen sogar von zwei bis drei Litern. Da jeder Mensch bis zu zweieinhalb Liter pro

Tag verliert, muss der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen werden. Gerade im Sommer ist dies wichtig, da der Körper häufiger schwitzt und dadurch wertvolle Mineralstoffe wie Calcium, Natrium und Magnesium verliert.

Am besten löschen wir unseren Durst mit Wasser. Es hat keine Kalorien und ist das beliebteste Getränk der Deutschen – noch vor Fruchtsäften und Kaffee. Doch für alle, denen nur Wasser auf die Dauer zu fad ist, gibt es eine Reihe wohlschmeckender zuckerfreier Alternativen. Sie erfrischen und lindern auch bei sommerlichen Temperaturen den Durst.

## **INFUSED WATER**

Infused Water, also angereichertes Wasser, sieht verlockend aus und schmeckt

natürlich-frisch. Es ist eine gesunde Alternative zu Getränken mit künstlichen Farbstoffen, Aromen, Zucker und chemischen Vitaminen und äußerst leicht zuzubereiten: Je Liter Wasser wird eine Handvoll Obst, Gemüse oder Kräuter klein geschnitten und hinzugefügt – je nach persönlichen Vorlieben. Dann das Ganze mindestens 10 Minuten durchziehen lassen, eventuell noch Eiswürfel hinzufügen – fertig! Kühl schmeckt das Infused Water am besten. Es sollte innerhalb eines Tages ausgetrunken werden.

## **SAFTSCHORLEN**

Saftschorlen sind Mischungen aus Fruchtsaft und Wasser, meist wird dafür Mineralwasser verwendet. Sie beinhalten wesentlich weniger Kalorien als Säfte und sind



hervorragend als Erfrischung im Sommer geeignet. Der Saftanteil kann dabei je nach persönlichem Geschmack variieren. Meist beträgt er zwischen 40 und 60 Prozent. Für eine gesunde Saftschorle sollten reine Fruchtsäfte aus 100 Prozent Saft und Fruchtfleisch verwendet werden, also am besten Direktsaft, der unverdünnt und ohne Zuckerzusatz gewonnen wird.

### TEES

Tees können im Sommer kalt oder warm getrunken werden. Ein kühler selbstgemachter Eistee schmeckt – anders als die herkömmlichen Varianten aus dem Supermarkt – nicht so süß und ist auch keine Kalorienbombe. Dafür einfach zehn Teelöffel Schwarztee mit einem halben Liter Wasser überbrühen, ziehen und abkühlen lassen. Anschließend den Tee in Eiswürfelbehältern einfrieren. Je nach Bedarf dann ein bis zwei Tee-Eiswürfel in ein Glas mit Wasser geben, vielleicht noch mit einer Zitronenscheibe garnieren – fertig ist der zuckerfreie Eistee.

Wüstenvölker wie die Beduinen in Afrika trinken trotz der hohen Temperaturen

warmen Tee. Damit verhindern sie das Signal an den ohnehin erhitzten Körper, noch mehr Wärme zu produzieren. Besonders aromatisch ist Minztee aus frischen Minzblättern. Je nach Größe der Tasse oder des Glases 2 bis 3 Minzweige mit Blättern nehmen, mit kochendem Wasser aufgießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

### SAISONALE SMOOTHIES

Smoothies eignen sich als gesunde Frühstücksalternative oder auch als kleine Zwischenmahlzeit. Allerdings enthalten fertig gekaufte Smoothies oft weniger Nährstoffe, dafür aber mehr Zucker sowie Zusatz-

stoffe und Geschmacksverstärker. Sie sollten daher lieber selbst aus frischem Obst oder Gemüse zubereitet werden. Für einen Frucht-Smoothie einfach das Obst in der gewünschten Kombination (z. B. Beeren, Bananen, Apfel, Kiwi, Mango oder Ananas) und eine Flüssigkeit auswählen (Wasser, ungesüßter Fruchtee, Kuh-, Kokos- oder Pflanzenmilch). Beides im Verhältnis von etwa 70 Prozent Obst und 30 Prozent Flüssigkeit in einen Mixer geben, sachte pürieren und dann cremig mixen.

Für welche Variante man sich auch entscheidet: Genügend zu trinken ist das A und O, um seinen Organismus an heißen Tagen zu unterstützen. ■

### VORSICHT MIT ALKOHOL AN HEISSEN TAGEN

Ein kühles Bier zum Grillen oder ein Aperol Spritz bei der Geburtstagsparty im Garten? Da sagen viele nicht Nein. Doch gerade bei sommerlichen Temperaturen sollte man aufpassen. Denn Alkohol und Hitze vertragen sich nicht besonders gut. Bei hohen Temperaturen verliert der Körper mehr Flüssigkeit und er verträgt den Alkohol schlechter, da dieser infolge der geringeren Flüssigkeit konzentrierter ist und dadurch schneller und stärker wirkt. Die Gefäße erweitern sich und der Blutdruck sinkt. Dies kann zu Kreislaufproblemen führen, warnen Mediziner.