

Leseprobe aus: **Hitzefest** von Ilse König/Ulrike Zika.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

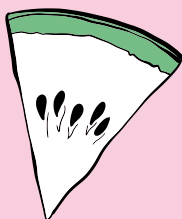


Hier geht's zum Buch

[>> Hitzefest](#)

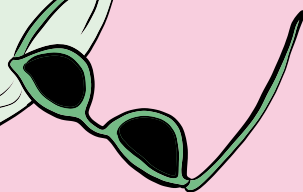
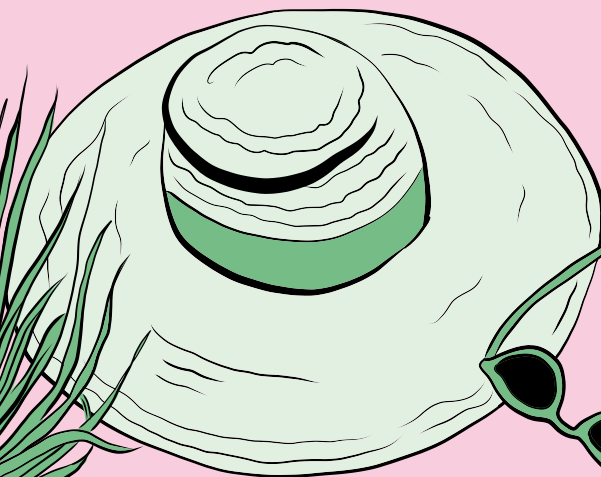
MIT KÜHLENDE
REZEPTEN

ILSE KÖNIG
ULRIKE ZIKA



BEI HITZE COOL BLEIBEN

HITZEFEST



KNEIPP
VERLAG WIEN



KAPITEL 1

DIE LIEBE ZUR SONNE UND IHRE SCHATTENSEITEN

Sommer, Sonne, Energie.....	Seite 6
Die große Hitze.....	Seite 13
Die einen feiern, die anderen stöhnen.....	Seite 17
Der menschliche Thermostat.....	Seite 20

KAPITEL 2

DER HITZE DIE STIRN BIETEN

Von anderen Ländern lernen.....	Seite 26
So bleibt die Wohnung kühl.....	Seite 30
Bei Hitze gut schlafen.....	Seite 35
Slip! Slap! Slide!.....	Seite 39
Wasser in der Waage halten.....	Seite 46
Die idealen Durstlöcher.....	Seite 50
Wasserkühlung für den Körper.....	Seite 57
Minzespray und Gurkenmaske.....	Seite 61
Kühl wie ein Bergsee.....	Seite 68
No Sex, no Rock 'n' Roll?.....	Seite 74

KAPITEL 3

DIE KÜHLENDE GURKE & DIE HITZE DER CHILI

Die thermische Wirkung von Nahrung.....	Seite 82
So bringen Sie Frische auf den Teller und ins System.....	Seite 91

KAPITEL 4

REZEPTE AUS DEM TCM- KOCHTOPF ... Seite 103

Playlist: Heißkalt.....	Seite 124
Team.....	Seite 125
Rezeptregister.....	Seite 126
Impressum.....	Seite 128

KAPITEL 7



DIE LIEBE ZUR SONNE UND IHRE SCHATTENSEITEN

- s. 6 Sommer, Sonne, Energie
- s. 13 Die große Hitze
- s. 17 Die einen feiern, die anderen stöhnen
- s. 20 Der menschliche Thermostat

SOMMER, SONNE, ENERGIE

Ohne Sonne wäre kein Leben auf der Erde möglich. Denn das Leben von Pflanzen, Tieren und Menschen basiert auf Sonnenlicht. Schon unsere Vorfahren waren daher SONNENANBETER.

In vielen Kulturen und religiösen Systemen wurden Licht und Sonne als göttlich verehrt. Und schon früh erkannte man ihre lebensspendende und heilende Kraft. Heute begegnen wir der Sonne am Himmel mit gemischten Gefühlen.



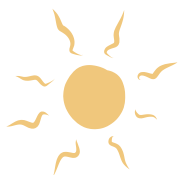
Denn Sonne bedeutet auch Hitze und Stress für den Körper. Rufen wir uns zunächst die guten Seiten der Sonne in Erinnerung: Ein Sonnenbad ist das ideale Mittel, um den Körper zu stärken, leistungsfähiger zu machen und seine Abwehrkräfte zu mobilisieren. Das wusste man bereits im alten Ägypten und in der römischen und griechischen Antike. Mit Solarien und Heliotherapie rückten schon die damaligen Heilkundigen chronischen Leiden und schwermütiger Stimmung zu Leibe. Heliotherapie ist heute ein anerkanntes Naturheilverfahren, welches das Sonnenlicht medizinisch nutzt.

Uns riet die Medizin in den letzten Jahrzehnten in Sachen Sonne zu disziplinierter Enthaltsamkeit. Nach einer längeren Schattenstrecke findet nun in der Fachwelt ein langsames Umdenken statt. Denn so unerträglich heiß die Sonne sein kann, so gesund ist sie auch. Begegnen wir ihr daher, bei aller Umsicht, entspannt. Lernen wir wieder, die Sonne zu lieben. Und mit Hitze umzugehen.

DIE SONNENSEITEN DER SONNE

Sonne ist ein wahrer Tausendsassa. Der Einfluss der Sonne auf unsere Gesundheit und unseren Gemütszustand ist größer, als wir denken. Bei aller gebotenen Vorsicht spricht viel dafür, dass wir uns dem Sonnenlicht so oft wie möglich genussvoll hingeben.

Sonnenstrahlen unterstützen unseren Stoffwechsel und stärken das Immunsystem. Bereits ein einziges Sonnenbad kann den Sauerstoffgehalt des Blutes deutlich erhöhen. Die UV-Strahlen der Sonne sind imstande, allerlei Bakterien, Viren, Pilze und andere Krankheitserreger abzutöten, und tun bei einigen Hauterkrankungen richtig gut. Ob man es glauben will oder nicht: Studien haben bestätigt, dass maßvolle Sonnenbäder den Blutdruck senken und sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken. Sonnenwärme entspannt und lockert unsere Muskeln. Sonnenlicht bringt mittels Hormonen gute Laune und uns in Stimmung. Es bestimmt den Takt unserer inneren Uhr, die eine Vielzahl der biologischen Funktionen unseres Körpers und die Gehirnaktivität steuert. Und es kann noch viel mehr. Etwa in uns das Sonnenvitamin D erzeugen, das für viele Abläufe im Körper essenziell ist.



SONNE

MACHT GLÜCKLICH

In unserem Gehirn befinden sich kleine Glücksfabriken. Sie produzieren Hormone, die für unser seelisches Wohlbefinden sorgen – nicht von ungefähr werden sie Glückshormone genannt. Am bekanntesten ist **SEROTONIN** mit seiner stimmungsaufhellenden Wirkung. Sonnenstrahlen kurbeln die Produktion an: Je mehr Sonnenlicht, desto mehr Serotonin schüttet das Gehirn aus.

ES GIBT SECHS SOGENANNT E GLÜCKSHORMONE:

Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Endorphine, Phenethylamin, Oxytocin. Sie entstehen und wirken unterschiedlich. Durch die Sonne wird vor allem die Entstehung von Serotonin angeregt.

SEROTONIN

HORMON FÜR DIE SEELE

Den größten Einfluss auf unsere allgemeine Stimmungslage haben Serotonin und sein Gegenspieler, das Nacht-Hormon Melatonin. Serotonin hebt die Stimmung, macht uns wach, aktiv und energiegeladen, mildert Sorgen und Ängste. Melatonin sorgt unter anderem dafür, dass der Organismus in der Nacht auf Sparflamme läuft, damit er sich erholen kann. Es regt überdies die nächtliche Reparatur von Zellschäden an. Melatonin macht uns aber auch müde und antriebslos. Melatonin entsteht in der Dunkelheit, Serotonin im Licht.

In den dunklen Wintermonaten bildet unser Körper vermehrt Melatonin. Wir kennen es: Der Winter-Blues beschwert die Seele. Sobald es wieder heller wird und die Sonne stärker scheint, signalisiert das Gehirn dem Körper: Melatonin reduzieren, Serotonin hochfahren. Und wie durch ein Wunder bessert sich die Laune. Die Biochemie allein ist es natürlich nicht. Auch Wärme trägt viel dazu bei, dass wir uns wohlfühlen. Und die Befreiung von der dicken Winterkleidung, mehr Luft und Bewegung, das erste Frühlingsgemüse, der Duft nach frischem Gras und dem einen oder anderen Kräutlein. Draußen in den Gärten und Straßencafés sitzen. Aufbruchsstimmung für uns und unsere Hormone.

GUTE LAUNE DURCH

SCHOKOLADE?

Schokolade macht glücklich, heißt es, denn sie enthalte den Glücksstoff Serotonin. Falsch. Keine Spur davon in Schoko oder Kakao. Sondern eine Aminosäure, Tryptophan genannt: Erst bei deren Abbau im Körper entsteht Serotonin. Tryptophan steckt in vielen anderen Lebensmitteln auch, wie zum Beispiel im Frühstücksei. In beiden ist die Dosis allerdings so gering, dass weder Ei noch Schokolade **PHYSIOLOGISCH** betrachtet als Glücksbringer wirksam werden können. Unabhängig davon kann ein weich gekochtes Ei beim Sonntagsfrühstück schon ein bisschen glücklich machen. Bei der Schokolade resultiert das Glücksgefühl laut Studien daraus, dass wir ihren Genuss mit schönen Erinnerungen und Wohlgefühl, meist aus der Kindheit, verbinden. Aber egal – Hauptsache, sie schmeckt.

DAS SONNENVITAMIN

Die Sonne fördert nicht nur die gute Laune, sondern ist auch elementar für die körpereigene Produktion von Vitamin D. Umgangssprachlich auch als Sonnenvitamin bezeichnet, ist es streng genommen kein Vitamin, sondern eine Hormon-Vorstufe, die den Aufbau anderer Hormone steuert. Ausgerechnet mithilfe der sonst so gefährlichen UVB-Strahlen kann der Körper in der Haut Vitamin D herstellen, das schließlich über Leber und Niere weiterverarbeitet wird. Es ist einer der wichtigsten Nährstoffe, die schon unsere Vorfahren kräftig und gesund gemacht haben. Ohne viel Zutun, denn sie hielten sich, anders als wir, weitgehend im Freien auf.

Sonne ist der wichtigste Vitamin-D-Lieferant. „Echte“ Vitamine kann der Körper nicht oder nicht in ausreichender Menge selbst herstellen und muss sie regelmäßig mit der Nahrung aufnehmen. Die für sein Wohlbefinden notwendige Menge an „Vitamin“ D kann er bei genügend Sonne zu 80 bis 90 Prozent in Eigenregie produzieren. Nur den Rest nimmt er über die Nahrung auf. Vitamin D steckt hauptsächlich in fettreichen Fischarten wie Lachs, Thunfisch oder Hering, in Milch, Eiern oder getrockneten Pilzen. Und hochdosiert in Lebertran, aber wer mag den schon? Die schlechte Nachricht für jene, die sich vegan ernähren: Die Auswahl an Nahrungsmitteln, die Vitamin D enthalten und für sie infrage kommen, ist sehr begrenzt.

MIT VITAMIN D ist üblicherweise das Vitamin D3 aus einer Gruppe mehrerer D-Vitamine gemeint, die allerdings der menschliche Körper nicht selbst produzieren kann. Sie müssen über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.



KAPITEL 3



DIE KÜHLENDE GURKE UND DIE HITZE DER CHILI

- s. 82 Die thermische Wirkung von Nahrung
- s. 91 So bringen Sie Frische auf den
Teller und ins System

In ganzheitlichen GESUNDHEITS-TRADITIONEN wie der Traditionellen Chinesischen Medizin, dem indischen Ayurveda oder der Traditionellen Europäischen Medizin weiß man schon lange, dass unsere Nahrung einen Einfluss auf unser Temperaturempfinden hat.

So wird in all diesen Traditionen stets die thermische Qualität von Nahrungsmitteln mitbedacht, um körperliche Vorgänge zu beeinflussen.

Lebensmitteln können demnach erhitzende, erwärmende, neutrale, kühlende, erfrischende, befeuchtende oder trocknende Eigenschaften zugeordnet werden. Je nach Grundkonstitution, bereits vorhandenen Ungleichgewichten, Jahreszeit und Lebensstil kann es Sinn ergeben, gezielt gegenzusteuern.

In den meisten Fällen decken sich diese Einteilungen in den unterschiedlichen Traditionen, in wenigen Ausnahmefällen weichen sie voneinander ab. Wir werden uns in unseren Zuordnungen vorrangig an jenen der Traditionellen Chinesischen Medizin orientieren, da wir auf diesem Gebiet Expertise und Erfahrung mitbringen. Auch in der Literatur zur TCM-Ernährung sind die Angaben und Einteilungen jedoch nicht immer komplett ident, graduelle Unterschiede findet man immer wieder. Besonders Lebensmittel, die im traditionellen China nicht bekannt waren, werden in heutigen Zuordnungen manchmal unterschiedlich klassifiziert. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn Sie solche Abweichungen entdecken – überprüfen Sie im Zweifelsfall einfach anhand Ihres persönlichen Empfindens, welcher beschriebenen Wirkungsweise Sie mehr Glauben schenken!

KÜHLEN

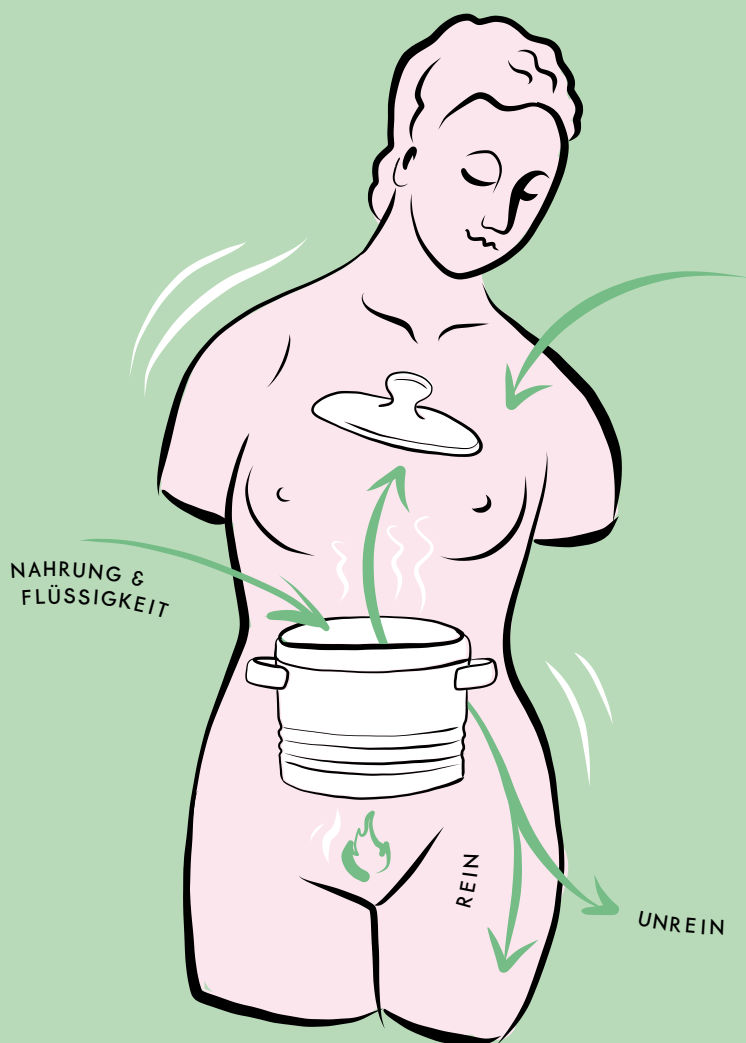
ABER MIT HIRN!

Wenn wir unseren Körper im Hochsommer bei schwindelerregenden Temperaturen mittels kulinarischer Genüsse und cooler Getränke abkühlen wollen, sollten wir dabei unsere thermische Ausgangssituation beachten: unsere Körpertemperatur von rund 36–37 °C.

Diese Temperatur ist optimal, um die normalen Stoffwechselvorgänge gut funktionieren zu lassen. Trinken wir nun beispielsweise kühl-schrankkalte Getränke, Drinks mit Eiswürfel oder essen Eiscreme, wird die Temperatur in unserem Verdauungstrakt kurzfristig und abrupt massiv herabgesetzt. Für Verdauungsprozesse ist aber Wärme nötig – nicht umsonst heißt es, dass wir die zugeführten Kalorien „verbrennen“ müssen. Diese Wärme fehlt nun und die Umwandlung der wertvollen Nahrungsbestandteile wird verlangsamt oder ganz lahmgelegt. Nicht selten führt Kälte im Verdauungstrakt zu Durchfall oder anderen Beschwerden.

Wer sich also die jahrtausendealte Weisheit der chinesischen Medizin und Gesundheitslehre an hitzigen Sommertagen zunutze machen möchte, der ist klug genug, keine eisgekühlten Getränke herunterzuschütten und seine Mitte, wie die TCM die zentralen Verdauungsorgane Magen und Milz bezeichnenderweise nennt, nicht zu schwächen. Nicht nur coole Drinks oder die im Sommer so beliebte Eiscreme schwächen unsere Mitte, auch ein Zuviel an Rohkost und kalten Brotmahlzeiten sowie Lebensmittel, die ein kühlendes bzw. kaltes Temperaturverhalten aufweisen und dadurch Kälte in unserem Körper verursachen, können unser Verdauungsfeuer lahmlegen. Aber schauen wir uns dieses Denkmodell ein wenig genauer an.

DAS CHINESISCHE KOCHTOPF-PRINZIP



In der TCM finden wir den Begriff des 3-fachen Erwärmers, ein Funktionskonzept, das in unserer westlichen Medizin so nicht vorkommt. Schon die Bezeichnung lässt vermuten, dass hier Temperaturen eine Rolle spielen.

KAPITEL 4



REZEPTE AUS DEM TCM- KOCHTOPF

- S. 104 **Speisen**
- S. 122 **Cooler Drinks**
- S. 126 **Rezeptregister**



2 PORTIONEN,
WENN NICHT ANDERS
ANGEGEBEN

SOMMERGEMÜSE-COCKTAIL

mit gerösteten Pinienkernen

1 kleiner roter Spitzpaprika
1 Stange Sellerie
1 Frühlingszwiebel
1 kleine Melanzani
1 Zucchini

½ Bund Petersilie
3 Salbeiblätter
1 EL Pinienkerne
1–2 EL natives Olivenöl
extra

Saft und etwas Schalen-
abrieb einer Bio-Zitrone
Salz
Frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Gemüse waschen und von Stielansätzen befreien. Paprika von Kernen und Seitenwänden befreien. Stangensellerie eventuell schälen, wenn die äußeren Schichten holzig sind. Sellerie und Frühlingszwiebel in Streifen, Melanzani, Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Kräuter waschen und fein hacken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften. Das Gemüse in Olivenöl kurz anbraten, knapp vor Ende der Garzeit Frühlingszwiebel beifügen. Die gehackten Kräuter untermengen, mit Zitronensaft und etwas Schalenabrieb, Salz und Pfeffer würzen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreut in einem Cocktailglas servieren.

ZUCCHINI-SELLERIE-SUPPE

mit Koriander-Croutons

200 g Zucchini
100 g Sellerieknolle
80 g Kartoffeln
1 EL natives Olivenöl
extra
400 ml Gemüsesuppe

Frisch gemahlener
weißer Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
Etwas Saft und Schalen-
abrieb einer Bio-Zitrone
1 EL Dijonsenf

50 ml Sahne
Salz
1 Scheibe Schwarzbrot
vom Vortag
1 EL Butter
1 TL Koriander gemahlen

Zucchini waschen, Stielansatz entfernen, Sellerie und Kartoffeln schälen und alles grob zerkleinern. Olivenöl im Topf erhitzen, Sellerie darin andünsten, Zucchini und Kartoffeln beifügen und mit Suppe aufgießen. Mit weißem Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und -schale würzen.

Die Suppe rund 20 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist, anschließend pürieren.

Senf und Sahne beifügen, nochmals aufmischen und mit Salz abschmecken.

Das Schwarzbrot in Würfelchen schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen, die Brotwürfel und den Koriander dazugeben und knusprige Croutons braten.

Die Zucchini-Sellerie-Cremesuppe mit den Croutons bestreuen und heiß servieren.