



**Gesundheit
im Blick**

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Birgit Kahl-Rüther
Telefon 06131 2069-15
Mail bkahl@lzg-rlp.de

1. Juli 2026

Hitze und Ernährung – richtig essen und trinken an heißen Tagen

Immer mehr Hitzetage mit Temperaturen über 30 Grad belasten unseren Organismus. Neben kühlen Räumen, luftiger Kleidung und einem angepassten Tagesablauf trägt auch die richtige Ernährung dazu bei, dass wir gesund durch den Sommer kommen. Leichte Mahlzeiten und frische Getränke sind jetzt angesagt.

Die meisten Menschen spüren es selbst: Reichhaltiges, fettes Essen bedeutet Schwerstarbeit für unseren Organismus. Dieser ist an heißen Tagen aber schon genug damit beschäftigt, unsere Körpertemperatur zu regulieren und den Kreislauf aufrecht zu halten. Deshalb ist es wichtig, zu leichten Gerichten zu greifen, die nicht belasten und zudem Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste ausgleichen. Und auf keinen Fall darf das Trinken vergessen werden!

Was bei Hitze in Glas und Becher gehört

Bei Hitze sollten gesunde Erwachsene über den Tag verteilt regelmäßig trinken, am besten alle ein bis zwei Stunden ein Glas Wasser mit etwa 0,25 Litern, auch wenn sie noch keinen Durst verspüren. Wichtig ist jedoch: Wer an einer Herz- oder Nierenerkrankung leidet oder eine ärztlich festgelegte Getränkebegrenzung einhalten muss, sollte die passende Trinkmenge bei Hitze mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abstimmen.

Geeignet sind Leitungswasser ebenso wie Mineralwasser. Beides kann abwechslungsreich verfeinert werden, etwa

- mit einem Schuss Obst- oder Gemüsesaft,
- mit einem Spritzer Zitrone, Limette oder Orange,
- mit frischer Minze, Zitronenmelisse, Gurke oder Ingwer.

Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees gleichen Flüssigkeitsverluste ebenfalls gut aus. Mit frischem Obst selbst hergestellte, ungesüßte Milch- oder Joghurt-Mixgetränke liefern zusätzlich Mineralstoffe und Vitamine. Ayran, ein im heißen Süden beliebtes Mixgetränk aus 1 Teil Joghurt und 1 Teil Wasser, wird leicht gesalzen und gleicht so Natriumverluste aus, die durch das Schwitzen entstehen.

Kaffee und schwarzer oder grüner Tee können das Schwitzen verstärken, sollen also nur in Maßen genossen werden. Das gilt auch für Softdrinks, die meist viel Zucker enthalten, was den Insulinhaushalt stören kann. Ganz verzichten sollte man auf Alkohol: Schon in kleinen Mengen belastet er den Körper.

Essenstipps für heiße Tage

Grundsätzlich gilt:

- Verteilen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag.
- Vermeiden Sie fettiges, schweres Essen. Dazu gehören leider auch Pommes frites und Bratwurst im Schwimmbad.
- Bevorzugen Sie pflanzenbasierte Gerichte, fettarmen Fisch und mageres Fleisch.
- Essen Sie gekochte Mahlzeiten lauwarm. Sonst muss der Organismus das Essen auf Körpertemperatur herunterkühlen. Kaltes sollte deshalb auch nicht eiskalt sein – es muss nämlich mit großem Energieaufwand erwärmt werden.
- Denken Sie daran, dass Lebensmittel bei Hitze schneller verderben. Besonders rohes Fleisch, rohe Wurst, Eier und eihaltige Lebensmittel sind anfällig für Salmonellen.

Diese Lebensmittel sind besonders gut für heiße Tage geeignet

- Wasserreiches Gemüse wie Gurken, Tomaten, Radieschen, Rettiche, Zucchini, Brokkoli, Spinat, Blattsalate – vor allem Eisbergsalat – oder auch Spargel. Die meisten dieser Gemüse enthalten neben Wasser auch Stoffe wie Kalium und Magnesium, die wichtig für Nerven und Muskeln sind.
- Früchte wie Wassermelonen, Pfirsiche, Aprikosen, Erdbeeren, Himbeeren, Äpfel und Birnen liefern Flüssigkeit und Vitamine.
- Fleisch und Fisch enthalten Proteine, die unser Körper dringend braucht. Die Proteine in Hähnchenfleisch, Fisch und Tofu sind besonders leicht verdaulich.
- Auch gekochte Hülsenfrüchte sind wichtige Proteinlieferanten, ebenso Milchprodukte wie Naturjoghurt, Buttermilch und Quark.

Schnelle Gerichte für heiße Tage

- Selbst zubereitetes Obstjoghurt mit Müsli und Nüssen
- Kalte Gemüsesuppen wie Gazpacho oder Gurkenkaltschale
- Gemüsesticks mit würzigem Joghurt-Dip
- Gemüsesmoothies mit etwas Früchten verfeinert
- Bunte Salate mit gebratenem Tofu, Huhn oder Schafskäse
- Gebrillte Gemüsespieße mit Kräuterquark
- Tabouleh oder Couscous-Salat
- Gedünstetes Kabeljau- oder Seelachsfilet mit Reis und Salat

Die Variationsmöglichkeiten sind endlos! Gute Rezeptideen finden Sie in den Küchen von Gegenden, die schon immer mit Hitze umgehen müssen, also beispielsweise dem Mittelmeerraum oder dem Nahen und Fernen Osten.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören auf www.gesundheit-im-blick-rlp.de

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Susanne Schneider, [Freistil-Texte](#)

Dieser Beitrag wurde fachlich unterstützt von unserem Mitglied



Weiterführende Links zum Thema

Video: [Essen bei Hitze](#) (mit Rezepten)

Rezepte für [leichte Sommergerichte](#)

Beitrag der Verbraucherzentrale RLP: [Trinken bei Hitze](#)

Info-Portal der LZG: [Hitze und Gesundheit](#) – Gute Tipps für heiße Tage