

Die Ernährung hilft uns, **unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden**, sowohl körperlich als auch psychisch, aufzubauen, aufrechtzuerhalten und zu stärken. Eine **ausgewogene Ernährung** ist somit wichtig für ein gesundes Leben.

Vor allem bei **sommerlichen Temperaturen** ist man nicht so leistungsfähig wie gewohnt und fühlt sich schnell müde und erschöpft. Ungesunde Ernährung und zu wenig Flüssigkeit können dann umso mehr dazu führen, dass wir Konzentrationsschwierigkeiten, Schwindel oder Kreislaufprobleme bekommen.

### **Hier ein paar Tipps:**

#### Trinken:

- Grundsätzlich **mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit jeden Tag** zu sich nehmen
- **ABER:** bei Hitze noch mehr als sonst trinken!
- Zu beachten:
  - Getränke mit **viel Zucker** (Limonaden, Eistees, Cola oder Energy-Drinks) oder **Alkohol** sind **ungeeignet**
  - **Besser:** Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees usw.
- Empfehlung: immer ein Glas oder eine Flasche bei sich haben
  - In der Freizeit und in den Werkstätten!

#### Essen:

- Das richtige Essen hilft dabei, die Hitze besser ertragen zu können
- Zu beachten:
  - Keine schweren, fettigen Mahlzeiten!
  - **Besser:** wenn möglich kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Empfehlungen:
  - mehr Obst- und Gemüsearten mit einem hohen Wasseranteil (z.B. Äpfel, Kirschen, Wassermelone, Gurken, Paradeiser, Zucchini)
  - Salate, mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen, Kichererbsen), Vollkornnudel, Kartoffel, Naturreis (oder Vollkornreis)
  - **WENIGER** Fastfood (Pizza, Döner, Pommes, usw.), fettige Fleisch- und Wurstwaren, Süßigkeiten (Obst als Alternative!), Knabbergebäck (z.B. Chips)