

Sehr kalt sollten die Getränke allerdings auch bei großer Hitze nicht sein. Eva Laspas, Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM): „Eisgekühlte Getränke entziehen dem Körper schon dadurch Energie, weil sie erst auf Körpertemperatur erwärmt werden müssen. Die Kälte kann auch die Energie, das Qi, blockieren. Optimal sind lauwarme Getränke, leicht gesüßt.“ Günstig sind auch Joghurt, Molke- oder Sauermilchgetränke, die in der sommerlichen Hitze als eine Art Flüssignahrung dienen können. Kühlend wirken laut TCM Säfte von Südfrüchten sowie grüner Tee. Wer zu Sodbrennen neigt, sollte allerdings Obstsaft aus Zitrusfrüchten oder Ananas mit Vorsicht genießen, besonders morgens auf nüchternen Magen. ●