

Schlemmen ohne böse Folgen: Essen und Trinken

Besonders am Anfang einer Reise, bevor sich der Organismus umgewöhnt hat, können ungewohnte Speisen oder spezielle Gewürze leicht zu Magen- oder Darmbeschwerden führen. Durch schmutzige Hände, Getränke oder Lebensmittel können ebenfalls Krankheiten ausgelöst werden. Befolgen Sie bei Reisen in Länder mit mangelhaften Hygieneverhältnissen die klassische Regel «Cook it, peel it or forget it» (Koche es, schäle es, oder lass es bleiben).

- Bei ungewisser Wasserhygiene kein Leitungswasser trinken und ebenfalls unbehandeltes Wasser aus anderen Quellen grundsätzlich meiden. Nur abgekochtes Wasser oder Mineralwasser aus Flaschen trinken.
- Keine mit Eiswürfeln gekühlte Getränke trinken, da diese häufig aus Leitungswasser hergestellt werden.
- Keine Blattsalate essen, weil in den Blattritzen viel Wasser zurückbleiben kann. Statt dessen lieber gekochtes Gemüse essen.
- Obst und Gemüse gründlich waschen, am besten mit abgekochtem Wasser oder Mineralwasser aus Flaschen.
- Nur gut gegartes Fleisch und Fisch essen. Vermieden werden sollten Mayonnaise, offen angebotene Eiscrème und Nachspeisen aus rohen Eiern.
- Viel trinken, da beim Schwitzen viel Wasser und Mineralstoffe verloren werden. Geeignet sind: Mineralwasser, Tee, mit Mineralwasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte.
- Ein guter Tipp: Verhalten Sie sich wie Menschen in heissen Ländern: Warme Getränke in kleinen Schlücken trinken. Dadurch setzt ein leichtes Schwitzen ein, der Körper wird dadurch abgekühlt, ohne dass es zu Kreislaufbelastungen kommt.
- Eiskalte Getränke löschen den Durst oft nur kurzfristig und können zu Magenbeschwerden führen.
- Alkoholische Getränke sollten möglichst nicht vor Sonnenuntergang getrunken werden, da Alkohol bei hohen Temperaturen den Kreislauf besonders stark belastet.
- Grosse Hitze vermindert den Appetit. Leichte Zwischenmahlzeiten oder etwas Obst sind tagsüber deshalb empfehlenswert.