

Folgende Ernährungstipps gelten bei Hitzezeichen:

Vermeiden von Alkoholkonsum
Keine scharfen Lebensmittel
Keine fettigen und öligen Speisen
Vermeiden von Sauna, heißen Bädern, Jacuzzis
Kühlende Speisen bevorzugen

Vermeiden folgender Lebensmittel:

Chili, Curry, scharfe Gewürze, Zimt Knoblauch, Ingwer, Wasabi, Kaffee,
Lammfleisch, Wildfleisch, Yogitee, Shrimps, Essig sowie Zigaretten, Alkohol,
Medikamente, Drogen

Bekömmliche Lebensmittel:

Pflaumen, Birnen, Aepfel, Tomaten, Hirse, Gerste, schwarze Bohnen, Kidney-
Bohnen, Mungbohnen, Sojaprodukte, Sesam, Seetang, Pilze, Tofu, Olivenöl