

Die sommerliche Hitze begünstigt das **Austrocknen von Körpergewebe und Zellen**. Für die einen Stoffwechseltypen bzw. die entsprechenden Krankheitsbilder ein Segen, für andere ein mehr oder weniger grosses Verhängnis.

Wer ohnehin über zu wenig Feuchtigkeitsprinzipien verfügt, läuft Gefahr eines Mangels der nutritiven (nährenden) Grundfunktion des Feuchtigkeitsprinzips; was dazu führt, dass dem Körper die Grundlage – man könnte es salopp als Baumaterial bezeichnen – für die Bildung von neuen Zellen fehlt.

Ein Beispiel: Die **Schleimhäute** gehören zur ersten Verteidigungslinie des Immunsystems und dienen der Abwehr unspezifischer Krankheitserreger. Sind zu wenige Schleimzellen vorhanden oder sind die vorhandenen ausgetrocknet, haben es die weissen Blutkörperchen schwer, durch die Schleimhäute zum Ort des Geschehens zu gelangen. In der medizinischen Fachsprache wird dieser Vorgang Chemotaxis genannt. Infolgedessen können Eindringlinge gegebenenfalls zu wenig rasch oder zu wenig effektiv abgewehrt werden.

Deshalb ist es sinnvoll, den Körper nach den heissen Sommertagen mit den **Nahrungsmitteln zu versorgen, die befeuchtend und nährend sind, aber nicht verschleimen**. Dies ist besonders dann ratsam, wenn der Körper bereits Trockenheitssignale sendet. Um einige Beispiele für solche Nahrungsmittel zu nennen, hier eine Auswahl (nicht abschliessend):

- Kürbis
- Sellerie
- Pastinaken
- Karotten
- Randen
- Marroni
- Reis
- Viele Grünes wie: Blattsalate, Spinat, Mangold, Rucola, Petersilie
- Die meisten Fleische, am meisten das Lamm
- Fisch
- Rühreier, pochierte Eier
- Hochwertige Öle
- Nüsse und Nussmus
- Butter
- Ingwer
- Honig

Eine einfache und sinnvolle Möglichkeit ist die Zubereitung von **Gemüsesuppen**. Neben den feuchtigkeitsspendenden Aspekten werden auch die wärmenden Prinzipien unterstützt, die auch bei kälteren Temperaturen sehr zu empfehlen sind. Die Suppe kann mit etwas Fleisch, Fisch oder einem pochierten Ei sowie Ölen ergänzt werden. Wie viel und in welchen Mengen ist individuell und hängt von der IST-Situation ab.