

PRESSEINFORMATION

Wien, 25. Juni 2025

VKI: Sommermythen im Fakten-Check

Was scharfes Essen, isotonische Getränke und Beta-Carotin leisten – und wo ihre Grenzen liegen

Heizt scharfes Essen den Körper auf? Sind isotonische Getränke bei großer Hitze ein Muss? Können Nahrungsergänzungsmittel Sonnencreme ersetzen? Im Sommer kursieren viele gut gemeinte Ratschläge – doch nicht jeder davon lässt sich mit Fakten belegen. Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat diverse Sommer-Mythen einem Faktencheck unterzogen.

Isotonische Getränke bei großer Hitze?

„Für den Alltag und bei normaler sportlicher Betätigung reichen – auch bei schweißtreibenden Sommertemperaturen – die bewährten Klassiker Wasser, Mineralwasser und ungesüßter Tee“, erklärt VKI-Ernährungswissenschaftlerin Teresa Bauer. Bei intensiver körperlicher Belastung, die länger als eine Stunde dauert (z. B. bei längeren Wanderungen oder ausgedehnten Radtouren) verliert der Körper durch vermehrtes Schwitzen neben Flüssigkeit auch wichtige Mineralstoffe. „Isotonische Getränke können hier helfen, diesen Verlust rasch auszugleichen“, so Teresa Bauer. „Teure Sportdrinks sind dafür allerdings nicht nötig: Ein einfaches Hausrezept besteht aus einem Teil Apfelsaft, zwei bis drei Teilen Wasser und einer Prise Salz. Der im Apfelsaft enthaltene Zucker liefert zudem schnell Energie, ohne den Magen zu belasten.“

Getränketemperatur: Besser warm statt kalt?

An heißen Tagen ist es besonders wichtig, ausreichend zu trinken. Kühle Getränke können für eine angenehme Erfrischung sorgen – jedoch sollte auf eiskalte Varianten verzichtet werden. Diese können Magenkrämpfe oder Kreislaufbeschwerden auslösen. Auch alkoholische Getränke belasten den Kreislauf und sind – wie grundsätzlich – nur in Maßen zu empfehlen. „Der Konsum von heißem Tee ist in manchen Ländern zwar kulturell verbreitet, aber für unsere Breitengrade an Sommertagen nicht ideal: Denn heiße Getränke regen die Schweißproduktion bei Hitze zusätzlich an“, erklärt Teresa Bauer. „Kühle oder lauwarme alkoholfreie Getränke sind für den Sommer – und bei großer Hitze – die beste Wahl.“

Kühlt scharfes Essen bei Hitze?

Capsaicin, der scharfe Wirkstoff in Chilis, regt die Schweißbildung an. „Das hat grundsätzlich einen kühlenden Effekt, zusätzliches Schwitzen bedeutet bei hohen Außentemperaturen aber auch eine

zusätzliche Belastung für den Kreislauf“, informiert Teresa Bauer. „Wer scharfes Essen mag, muss im Sommer nicht darauf verzichten, sollte jedoch auf die Signale seines Körpers achten. Und Menschen mit empfindlichem Magen tun generell gut daran, stark gewürzte Speisen nur in Maßen zu genießen.“

Beta-Carotin-Kapseln statt Sonnencreme?

Beta-Carotin wird in der Werbung von Kapselpräparaten häufig als natürlicher Sonnenschutz angepriesen. Der beworbene Schutz vor UV-Strahlen ist wissenschaftlich allerdings nicht ausreichend erwiesen. Bei hoher Zufuhr kann sich zwar ein Überschuss an Carotinoiden in Leber, Fettgewebe und Haut ablagern, was zu einer orange- bis bräunlichen Hautverfärbung führen kann. „Diese Farbveränderung hat jedoch nichts mit einer echten Sommerbräune zu tun, die durch die Bildung des Hautpigments Melanin entsteht“, betont Teresa Bauer. „Nahrungsergänzungsmittel wie Beta-Carotin-Kapseln bieten keinen verlässlichen Schutz vor UV-Strahlung. Der beste Schutz bleibt wie bisher: Sonnencreme großzügig auftragen, regelmäßig erneuern und die direkte Sonne während ihrer intensivsten Stunden möglichst meiden.“

SERVICE: Weitere Informationen zum Thema gibt es ab 26.06.2025 Juli-Ausgabe der Zeitschrift KONSUMENT und ab sofort auf www.vki.at/sommermythen-2025.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN:

VKI-Pressestelle, Tel.: +43 676 852270 256, E-Mail: presse@vki.at