

Short Fact: Kalte Getränke erhöhen den Kalorienumsatz!



Es stimmt tatsächlich: Kalte Getränke erhöhen unseren Kalorienumsatz! Und das liegt nicht nur daran, dass Energie aufgewendet werden muss, um das Getränk in unserem Körper auf Körpertemperatur zu erhitzen.

Hintergrund: Wenn Sie mit Ihrer Zunge soweit hinten wie möglich Ihren Gaumen berühren, befinden Sie sich wenige cm unter Ihrem Hypothalamus. Dieser ist das Regelzentrum für Temperatur in unserem Körper. Dieser kühlt beim Trinken kalter Getränke herunter und unsere Stoffwechselrate wird hoch gefahren. Leider lässt sich dieser Effekt nur bedingt zum Kalorien verbrennen nutzen, da die Regeltemperatur relativ schnell wieder erreicht ist.

Aus diesem Grund sorgen warme Getränke im Sommer übrigens für weniger Schwitzen. Der Hypothalamus wird erwärmt und die Stoffwechselrate sinkt!