

Neue Hitzewelle - Nicht erst trinken, wenn der Durst kommt

Viele Menschen trinken zu wenig - trotz der großen Sommerhitze. An heißen Tagen schwitzt der Körper viel und verliert entsprechend Flüssigkeit, um den Temperaturanstieg auszugleichen. „Wer aber erst trinkt, wenn sich der Durst meldet, leidet bereits unter Flüssigkeitsmangel“, stellt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK, klar.

Viele Menschen trinken zu wenig - trotz der großen Sommerhitze. An heißen Tagen schwitzt der Körper viel und verliert entsprechend Flüssigkeit, um den Temperaturanstieg auszugleichen. „Wer aber erst trinkt, wenn sich der Durst meldet, leidet bereits unter Flüssigkeitsmangel“, stellt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK, klar. Besser ist es, regelmäßig über den Tag verteilt immer wieder kleinere Portionen zu trinken. Normalerweise benötigt ein Erwachsener täglich zwischen eineinhalb und zwei Litern Flüssigkeit aus Nahrung und Getränken. Bei hohen Temperaturen und körperlicher Anstrengung kann der Bedarf sogar auf bis zu fünf Liter ansteigen.

Ein ausgewachsener Mensch besteht zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser, unser Gehirn sogar zu 90 Prozent. „Schon der Verlust von wenigen Prozent Körperflüssigkeit kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit schmälern“, so die Expertin. Besonders ältere Menschen trinken oft zu wenig, weil das Durstgefühl mit den Jahren nachlässt. Petzold rät ihnen, einen festen Trinkplan einzuhalten. Auch gut sichtbar aufgestellte Getränke sind eine hilfreiche Erinnerung. Ebenso vergessen Kinder beim Spielen häufig das Trinken. Eltern sollten sie regelmäßig daran erinnern und gleichzeitig darauf achten, dass sie nicht aus offenen Flaschen oder Dosen trinken. Es besteht die Gefahr, dass hineingefallene Bienen oder Wespen sie in den Mund oder Rachen stechen.

Wichtig ist nicht nur die Menge, sondern auch, was wir trinken. Der beste Durstlöcher ist Wasser – auch Leitungswasser. Erfrischende Zugabe sind ein paar Spritzer Zitronen- oder Limettensaft. Als Sommergetränke eignen sich auch ungesüßte Tees oder Saftschorlen (viel Wasser, wenig Fruchtsaft). Außerdem lässt sich der Wasserhaushalt mit Obst und Gemüse ausgleichen. Besonders wasserreich sind Melonen, Gurken und Tomaten.

Details rund um das Thema Wasser liefert die Broschüre „Wasser ist gesund“. Sie steht zum Download bereit unter www.barmer-gek.de/128833.

Pressekontakt:

Athanasios Drougias (Ltg.)
Telefon: 0800 / 33 20 60 99 14 21
E-Mail: athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Telefon: 0800 / 33 20 60 44 3020
E-Mail: kai.behrens@barmer-gek.de

Unternehmen:

BARMER GEK Pressestelle
Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

Telefon: 0800 / 33 20 60 99 14 01

Fax: 0800 / 33 20 60 99 14 59

E-Mail: presse@barmer-gek.de

Internet: www.barmer-gek.de/presse

barmer_gek