

Risikofaktor Hitze: Senioren müssen an heißen Tagen viel trinken



Senioren gehören zu den Risikogruppen, wenn es um gesundheitliche Probleme im Sommer geht. Hitze, Temperaturschwankungen und schwüle Luft rauben so manchem die Energie, aber älteren Menschen machen diese sommerlichen Begleiterscheinungen besonders zu schaffen. Eine gute Möglichkeit, an heißen Tagen auf sich und seine Gesundheit zu achten, ist ausreichendes und regelmäßiges Trinken, empfiehlt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Trappe. Ein natürlicher Durstlöcher, der dem Körper schnell Flüssigkeit spendet und dabei nicht mit Kalorien, Zucker oder anderen Zusätzen belastet, ist Mineralwasser.

Ein ausgeglichener Wasserhaushalt ist eine wichtige Voraussetzung, um fit, gesund und auch widerstandsfähiger bei Hitze zu bleiben. „Mit zunehmendem Alter sinkt jedoch das Durstgefühl, weshalb Senioren einen Wassermangel häufig erst zu spät bemerken“, erklärt die Ernährungsexpertin. „Auch nimmt der Wassergehalt im Körper ab,

und damit die Fähigkeit unserer Zellen, Wasser aufzunehmen. Senioren haben nur noch einen Körperwasseranteil von 50 Prozent. Kinder von 80 bis 90 Prozent.“

Der Körper benötigt jedoch Wasser, um der Hitze standzuhalten, indem er schwitzt. „Schwitzen ist die Klimaanlage unseres Körpers und eine enorm wichtige Fähigkeit“, so Dr. Trappe. „Da über den Schweiß hauptsächlich Wasser aber auch Mineralstoffe verloren gehen, können Senioren der Hitze am besten standhalten, wenn sie ausreichend und regelmäßig trinken und zudem auf eine wasserreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse achten.“ Liegt die Trinkmenge laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) an normalen Tagen bei 1,5 Litern, kann sie sich im Sommer leicht verdoppeln.

Wem es schwerfällt, große Menge allein über Mineralwasser aufzunehmen, dem rät Dr. Trappe zu geschmacklichen Variationen: „Auch Früchte- oder Kräutertees und stark verdünnte Saftschorlen sind geeignete Sommergetränke. Ungekühlt bis lauwarm sind sie im Sommer am besten verträglich.“

Die Sommertipps für Senioren von Dr. Andrea Trappe:

- Ausreichend trinken: Mindestens 1,5 Liter benötigt ein erwachsener Körper pro Tag. An heißen Tagen können leicht drei Liter notwendig sein.
- Regelmäßig trinken: Mindestens sechs Trinkportionen über den Tag verteilt.
- Trinkrituale trainieren: Die Trinkmenge für den Tag schon morgens bereitstellen. Das erleichtert den Überblick.
- Rücksprache mit dem Arzt halten: Er kann eine individuelle Empfehlung für die tägliche Trinkmenge aussprechen, die auf den Gesundheitszustand abgestimmt ist.
- Ein Trinktagebuch führen: Ein kostenloses Trinktagebuch gibt es bei der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) unter www.mineralwasser.com oder telefonisch unter der Hotline 0180 5 453333.
- Naturbelassen trinken: Mineralwasser ist ein reines Naturprodukt, das den Körper nicht belastet, aber gut mit Flüssigkeit versorgt.
- Leicht essen: Kalte Speisen mit wasserreicher und fettarmer Kost sind im Sommer am besten verträglich.
- Wohnung und Körper kühl halten: Luftige Kleidung, schattige Orte und lauwarmes Duschen oder Baden schaffen Erholung.

RÜCKFRAGEN UND WEITERE INFORMATIONEN:

IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

Eva Winkelmann · Tel. 030.22 66 79-23 · Fax: 030.22 66 79-11 · E-Mail: e.winkelmann@kohl-pr.de

www.mineralwasser.com

www.trinken-im-unterricht.de

www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser

www.youtube.com/mineralwassercom