

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 37 / 25. Mai 2024

Genug trinken bei Hitze: gut versorgt mit Zitronenwasser und Co.

Der Sommer klopft an die Tür und mit ihm steigen die Temperaturen! Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) betont daher, wie entscheidend eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr bei steigenden Temperaturen ist. Der Körper braucht an heißen Tagen mehr Flüssigkeit und auch andere Nährstoffe in größeren Mengen. Zum Beispiel werden Elektrolyte wie Magnesium, Natrium, Kalzium und Kalium benötigt, um eine normale Körperfunktion zu gewährleisten. Sie gehen uns nämlich beim Schwitzen verloren. Insbesondere bei körperlichen Aktivitäten oder Sport bringt uns Hitze vermehrt zum Schwitzen und damit den Elektrolythaushalt aus dem Gleichgewicht. Die LVG empfiehlt daher gesunden Menschen, bei Hitze mindestens 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag zu trinken, um unseren Körper gut hydriert zu halten und das Risiko von Elektrolytmangel zu vermeiden. Symptome wie Durst, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, trockener Mund oder Kopfschmerzen können Anzeichen dafür sein, dass wir nicht genug trinken.

Ältere Menschen sind aufgrund ihres nachlassenden Durstempfindens besonders gefährdet. Zusätzlich nimmt ihr Körperwasseranteil mit dem Alter ab, dass auch kleinere Schwankungen in der Flüssigkeitszufuhr erhebliche Auswirkungen haben können. Um den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten, haben sich Trinkrituale etabliert, wie zum Beispiel ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen oder vor und nach jeder Mahlzeit zu trinken. Weitere Tipps sind, einen Wecker zu stellen, der ans Trinken erinnert, oder Wasser jederzeit griffbereit ins Blickfeld zu stellen.

Die Wahl der Getränke ist ebenfalls entscheidend. Die LVG rät zu gesunden Durstlöschern wie Mineral- oder Leitungswasser, ungesüßten Kräutertees oder Saftschorlen im Mischverhältnis 1 Teil Saft und 3 Teile Wasser. Leitungswasser kann mit einem Spritzer Zitrone oder Limette, frischen Kräutern oder geschnittenem Obst wie Gurke, Apfel oder Beeren aufgepeppt werden. Zuckerhaltige Getränke wie Limonaden und Eistees sollten gänzlich vermieden werden, da sie außer Kalorien auch Zusatzstoffe und keine Nährstoffe enthalten.

Um mehr über das Thema Flüssigkeitszufuhr und gesunde Trinkgewohnheiten zu erfahren, bietet die LVG eine Broschüre „Mit Wasser fit durch den Alltag“, die auf ihrer Website unter www.lvg-lsa.de zum Download bereitsteht. Diese Broschüre enthält weitere Tipps und leckere Rezepte für aromatisierte Getränke, die das tägliche Trinken zu einem Vergnügen machen.

Ihr/e Ansprechpartner/-in: Susanne Borchert, LVG, Telefon 0391/ 288 683 – 0

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.