

News August

Bei Hitze viel trinken



Bei hochsommerlichen Temperaturen verliert der Körper große Mengen Flüssigkeit und wichtige Mineralien. Dieser Verlust kann durch die Aufnahme geeigneter Getränke und Nahrungsmittel wie Mineralwasser und Obst ausgeglichen werden. Mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sollte man täglich zu sich nehmen, empfiehlt die Bundesärztekammer. Bei hochsommerlichen Temperaturen sollte die Trinkmenge deutlich darüber hinausgehen. Vor allem ältere Leute sollten darauf achten, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, auch wenn sie keinen Durst verspüren. Nur ein geringer Teil des täglichen Flüssigkeitsbedarfes kann über die Nahrung gedeckt werden.

Ein Erwachsener verliert am Tag gewöhnlich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit. An heißen Tagen kann sich der Verlust schnell um das 2- bis 3-fache steigern. Der hohe Flüssigkeitsverlust kann zu Befindlichkeitsstörungen wie Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Schwindelgefühl, Muskelkrämpfen und Verdauungsproblemen führen. In Extremfällen drohen sogar Herzrhythmusstörungen oder ein Hitzschlag mit Kreislaufkollaps. Deshalb sollten auch Menschen, die auf Grund einer Herzkrankheit normalerweise nur begrenzte Mengen trinken dürfen, ihren Getränkekonsum an heißen Tagen etwas steigern.

Beim Schwitzen gehen dem Körper große Mengen an Kochsalz, Magnesium und anderen Elektrolyten verloren. Sinnvoll ist deshalb der Verzehr von Gemüsebrühen, um den hohen Kochsalzverlust auszugleichen. Als Durstlöscher eignen sich neben Mineralwasser ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Das Verhältnis von Wasser und Saft sollte etwa 1:1 betragen. Gänzlich ungeeignet sind stark zuckerhaltige Getränke wie Cola und Limonaden. Dies gilt auch für alkoholische Getränke, die überdies den Kreislauf zusätzlich belasten.

Sinnvoll ist es, bei hohen Temperaturen keine eiskalten Getränke zu sich zu nehmen. Besser sind warme Getränke, die zu einem leichten Schwitzen führen. Dadurch wird ein Abkühlen des Körpers bewirkt, ohne dass es zu Kreislaufbelastungen kommt.

Gesundheitstipp der Bundesärztekammer

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de