

Viel trinken!

Hitzetipps für ältere Menschen

Die Hitze macht derzeit allen zu schaffen. Für ältere Menschen ist sie jedoch besonders belastend, da sich ihr Organismus mit zunehmendem Alter nicht mehr so leicht an Temperaturänderungen anpassen kann und das Durstgefühl abnimmt. „Auch ältere Menschen sollten jetzt viel trinken, mindestens 1,5 Liter Wasser über den Tag verteilt“, empfiehlt die Verbraucherzentrale NRW.

Wasser hat im Körper wichtige Funktionen, es transportiert Nährstoffe, hält den Blutdruck aufrecht und ist wichtig für die Funktion der Nieren. Durch das Schwitzen kann es leicht zu einem Flüssigkeitsmangel kommen. Folge sind Schwindel, Kreislaufprobleme und Konzentrationsschwierigkeiten.

Etwa zwei Liter Flüssigkeit braucht der menschliche Körper pro Tag. Davon sollte ein Viertel über Lebensmittel und der Rest in Form von Getränken aufgenommen werden. Bei starker Hitze kann es auch mehr sein. Wer eine Herz- oder Nierenschwäche hat, sollte die Trinkmenge mit seinem Arzt abstimmen, denn auch ein Zuviel an Wasser kann schädlich sein.

Empfohlene Getränke sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen mit dem Mischverhältnis von drei Teilen Wasser zu einem Teil Saft. Getränke sollten immer griffbereit sein. „Auf Vorrat trinken bringt nichts, da der Körper Wasser nicht speichern kann“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Aber Ältere sollten auch nicht warten bis der Durst kommt: „Besser ist es, über den Tag verteilt, alle zwei Stunden ein Glas voll zu trinken.“ Eine Strichliste für den Tag kann helfen, die Trinkmenge zu kontrollieren.

Um den Körper vor der Hitze zu schützen, sollten sich ältere Menschen an kühlen Orten aufhalten, den Schatten aufsuchen und Besorgungen in den kühlen Morgenstunden erledigen. Ein Wasserguss über die Handgelenke oder Beine erfrischt und kühlt den Körper ab.

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

tipp

tipp

tipp

tipp

tipp

Weitere Informationen über körperliche und geistige Fitness bei
Lebensmitteln für Senioren gibt's online unter
www.verbraucherzentrale.nrw/genussvoll-aelter-werden.

Stand der Information: 13. August 2020

tipp tipp tipp tipp tipp

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw