Durst ist Alarmzeichen: Bei Hitze das Trinken nicht vergessen

Ausreichend trinken – das ist bei sommerlichen Temperaturen für das körperliche und geistige Wohlbefinden wichtig. Der Grund: Bei hohen Temperaturen wird viel geschwitzt. Dadurch verliert der Körper jede Menge Flüssigkeit und Salze.

Doch nicht nur das: Intensives Schwitzen „macht das Blut dick“, was zu einer langsameren Blutzirkulation führt. Folgen sind z. B. Konzentrationsschwäche und Müdigkeit. Dann gilt es gezielt gegenzusteuern und dem Körper zu helfen, sich zu erholen.

Tipps zum Durstlöschen

„Als Durstlöcher und zum Auffüllen der ausgetrockneten Flüssigkeitsdepots des Körpers eignen sich Leitungs- und Mineralwasser oder auch Fruchtsaftschorlen“, rät Amtsarzt Dr. Roland Staudt. Alkoholische Getränke, aber auch Kaffee oder schwarzer Tee wirken harntreibend und sollten deshalb möglichst gemieden werden. Getrunken werden sollte eine Flüssigkeitsmenge zwischen 2,5 und drei Litern.

Ganz wichtig: Treten Symptome eines Sonnenstichs wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühl und Kopfschmerz auf, gehört das Trinken von Leitungs- oder Mineralwasser neben kühlen Kopfwickeln zu den wichtigsten Maßnahmen.

Durst vorbeugen: regelmäßig trinken

Die beste Vorbeugung ist die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme. „Wer durstig ist, leidet bereits unter Wassermangel“, betont Dr. Staudt. Diesen Hinweis sollten gerade ältere Menschen beherzigen, denn mit zunehmendem Alter wird „ausreichend trinken“ gerne vergessen.

Für Alleinlebende kann das Transportieren schwerer Getränke – ob vom Supermarkt nach Hause oder vom Keller in die Wohnung – zum Hindernis werden. Hier können Verwandte, Freunde, Nachbarn oder ein Getränke-Lieferdienst Hilfe leisten.

Ein Tipp, um das Trinken nicht vergessen, hat der Amtsarzt für die warmen Sommertage noch: „Bereiten Sie schon morgens die zu trinkende Flüssigkeitsmenge vor und stellen Sie sie gut sichtbar hin. Das verringert den Aufwand und hilft als Gedächtnisstütze.“ PK | PKU