

GESUNDHEITSTIPP DER WOCHE

Wasserhaushalt im Lot halten

HITZE Trinken ist besonders wichtig für ältere Menschen und Pflegebedürftige

Von Ilkay Akman

WIESBADEN. Unser Körper besteht zu über 50 Prozent aus Wasser – und das ist zur Regulation der Körpertemperatur unerlässlich. Gerade im Sommer schwitzt man viel und muss auf den Flüssigkeitsbedarf seines Körpers achten und verstärken trinken. Neben der Flüssigkeitsmenge sind auch die Getränkeauswahl und die Verteilung über den Tag besonders wichtig.

Im Allgemeinen empfiehlt es sich, täglich zwischen 1,5 und 2 Liter Flüssigkeit aufzunehmen. An heißen Tagen sollte man mehr als diese Regelmenge trinken. Besser als große Mengen auf einmal zu trinken ist es, regelmäßig Wasser oder ungesüßte Kräutertees zu sich zu nehmen. Jede Stunde ein Glas. Das kann der Körper optimal aufnehmen. So kann man frisches Wasser leicht mit Zitrone, etwas Minze oder Zitronenmelisse geschmackvoller machen. Von Süßgetränken und

fällt ihnen schwer, zum Getränk zu greifen. Angehörige und Pfleger sollten ihre Lieben daher zum Trinken animieren und dafür sorgen, dass ihr Lieblingsgetränk greifbar ist. Nützliche Trinkhilfen sind zum Beispiel Nasenbecher mit großen Henkeln. Noch einen Tipp: Wasserreiche Lebensmittel können zusätzlich für den Ausgleich des Flüssigkeitsbedarfs nützlich sein, zum Beispiel Gurken, Tomaten, Melonen, Erdbeeren, Trauben und Pfirsiche.



Eiskalte Getränke belasten den Kreislauf

Junge und gesunde Menschen stecken einen kurzfristigen Flüssigkeitsmangel meist gut weg. Bei Älteren und Kranken können sich aber schnell Beschwerden einstellen so etwa Mundtrockenheit, trockene Schleimhäute und schlaffe Haut. Auch Verstopfung, Kopfschmerz, Schwindel, Vergesslichkeit und Verwirrtheit können mit einer Dehydration in Verbindung stehen. Daher ist es wichtig, auf die ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, damit es erst gar nicht soweit kommt.

Ob jung oder alt, für alle gilt: Eiskalte Getränke sind leider nicht ideal. Denn je größer die Differenz zwischen Körpertemperatur und Temperatur des Getränks ist, desto stärker wird der Kreislauf belastet. Daher sind lauwarme Tees oder Getränke mit Zimmertemperatur vorzuziehen. Und beim Sport gilt: regelmäßig trinken, je nach Trainingsintensität 0,5 bis 1 Liter pro Stunde.



Ilkay Akman

Foto: Akman

Alkohol ist jedoch abzuraten, da sie den Körper eher belasten, Durst verstärken können und nur langsam für den Flüssigkeitsausgleich verwertet werden. Eine Gemüsebrühe ist auch in den heißen Sommermonaten ideal, um den Mineralstoffverlust, der sich beim Schwitzen einstellt, auszugleichen.

Ältere und Pflegebedürftige brauchen oft Unterstützung. Bei ihnen lässt das Durstgefühl nach, sie vergessen zu trinken oder es

ZUM AUTOR

► Ilkay Akman ist Pflegedienstleiter und Geschäftsführer und von CREDO – Mein Pflegedienst. Seit mehr als zehn Jahren betreut er mit seinem Team Pflegebedürftige in Wiesbaden. www.credo-pflegedienst.de.