

PRESSEMITTEILUNG

Eggenfelden, 21.07.2022

Bei Tropenhitze das Trinken nicht vergessen Chefarzt Prof. Dr. med. Christian A. Gleißner gibt wichtige Tipps – Wasser ist der beste Durstlöscher – Mindestens 1,5 Liter am Tag

Eggenfelden. Temperaturen von manchmal über 30 Grad bestimmen derzeit die Wetterlage in der Region. Diese Sommerhitze macht Freude, wenn man im Schwimmbad abtauchen kann – doch für alle, die das nicht können, kann die Hitze durchaus zur körperlichen Belastung werden. Wichtig ist es dann, ausreichend zu trinken. Aber wie groß ist der tägliche Flüssigkeitsbedarf? Diese Frage beantwortet der Chefkardiologe der Rottal-Inn Kliniken, Prof. Dr. Christian A. Gleißner. Er weiß, dass es bei diesen Temperaturen auch zu durchaus ernstesten gesundheitlichen Zwischenfällen kommen kann, die mit etwas Vorsicht oftmals vermieden werden können.

Beim Gespräch im Büro des Mediziners wird gleich einmal ein großes Glas Wasser angeboten. Er habe immer einen ausreichenden Vorrat bereitstehen, so der Chefarzt, der aber auch eingesteht: „Mir geht es da wie sehr vielen anderen Menschen auch: in der Hektik des Alltags vergisst man das Trinken schon einmal, aber wenn ich die Wasserflasche auf dem Tisch stehen habe, dann kann mir das nicht passieren“.

Prof. Gleißner empfiehlt zum Durstlöschern und zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten vor allem Wasser, ob frisch aus der Leitung oder aus der Flasche, ob mit oder ohne Kohlensäure – nur zu kalt sollte es nicht sein, gerade dann, wenn man aus großer Hitze kommt. Aber wieviel soll oder muss man bei diesen Temperaturen denn tatsächlich trinken, um ausreichend versorgt zu sein? Pauschal heißt es oft: Zwischen zwei und drei Litern brauchen Erwachsene. „Dieser Wert ist allerdings sehr hoch angesetzt, zumindest wenn er sich auf die Trinkmenge und nicht auf die gesamte Flüssigkeitszufuhr im Laufe eines Tages bezieht“, erklärt Prof. Gleißner. Denn auch über Lebensmittel wie Suppen, Gemüse, Salate und Obst bezieht der Körper Flüssigkeit. Vor allem Melonen, Tomaten, Gurken, Erdbeeren und Pfirsiche enthalten größere Mengen Wasser.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt in ihren Regeln für eine gesunde Ernährung den pauschalen – und hitzeunabhängigen – Rat, rund 1,5 Liter am Tag zu trinken, zitiert Prof. Gleißner. Unter bestimmten Bedingungen könne es aber dazu

Rottal-Inn Kliniken KU

Simonsöder Allee 20 | 84307 Eggenfelden

Pressekontakt:

Vorstände: Bernd Hirtreiter / Gerhard Schlegl | Telefon: 08721/983-2102

email: geschaeftsfuehrung@rottalinnkliniken.de



kommen, dass der Körper mehr Flüssigkeit braucht. Große Hitze zählt dazu, besonders salzige oder eiweißreiche Lebensmittel, intensiver Sport oder Krankheiten mit Fieber, Durchfall oder Erbrechen. „Menschen, die phasenweise wenig essen, sollten die fehlende Flüssigkeitszufuhr über die Ernährung mit Trinken ausgleichen“, rät der Chefarzt. Noch einmal macht er deutlich: „Am besten wird der Flüssigkeitsbedarf über Wasser gestillt. Etwas Abwechslung sind ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees oder stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Nicht empfehlenswert als Durstlöcher seien dagegen zuckergesüßte und alkoholische Getränke, denn sie enthalten ganz einfach zu viele Kalorien.“

Übrigens: Auch Kaffee kann zur Flüssigkeitsbilanz hinzugerechnet werden. „Anders als oft behauptet wird, entzieht Kaffee dem Körper keine Flüssigkeit. Mehr als vier Tassen am Tag sollten es aber wegen des enthaltenen Koffeins nicht sein“, meint Prof. Gleißner. Und auch bei einem anderen Punkt kann er beruhigen: „Man muss jetzt unter normalen Umständen nicht jedes Glas, das man leertrinkt, abmessen“. Denn in der Regel trinken gesunde Menschen bei Durst automatisch so viel, wie sie zum Ausgleich brauchen. In jedem Fall sollte an heißen Tagen aber zusätzlich auf „Alarmsignale“ des Körpers geachtet werden: Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und Konzentrationsprobleme können erste Anzeichen eines Flüssigkeitsdefizits sein – und auch ein dunkelgelber Urin oder eine Verstopfung können darauf hindeuten, dass zu wenig getrunken wurde.

Kritisch ist das vor allem für ältere Menschen. „Im Alter lässt oftmals das Durstempfinden nach und es wird weniger getrunken“, weiß der Mediziner auch aus persönlichen Gesprächen mit älteren Patienten. Das Durstgefühl könne dann so abgeschwächt sein, dass ältere Menschen nicht mehr in der Lage sind, einen bestehenden Flüssigkeitsmangel wahrzunehmen. „Seniorinnen und Senioren sollten deshalb aktiv zum Trinken ermuntert werden, vor allem an so heißen Tagen, wie wir sie derzeit erleben“, erklärt der Kardiologe. Oft reiche es schon, immer ein volles Glas Wasser in Sichtweite zu stellen oder zu jeder Mahlzeit ein Getränk zu reichen. Und natürlich gilt auch: „Wer sich nicht sicher ist, ob ein älterer Angehöriger ausreichend trinkt oder ob es vielleicht schon Symptome eines zu starken Flüssigkeitsverlustes auftreten, der sollte sicherheitshalber beim Arzt oder Ärztin nachfragen – sicher ist sicher“. Bei Herzkrankungen oder bei Einnahme von blutdrucksenkenden und entwässernden Medikamenten soll die individuelle Trinkmenge mit dem behandelnden Arzt festgelegt werden.



Hat immer eine Flasche Wasser in Reichweite:
Chefarzt Prof. Dr. med. Christian A. Gleißner