

Sommerdurst ade: Richtig Trinken für die ganze Familie **An heißen Tagen gelten andere Trinkregeln**

Der Sommer ist da und die Ferien stehen vor der Tür. Viele Deutsche zieht es nicht in die Ferne, Aktivurlaub im eigenen Land belegt Platz eins auf der Beliebtheitskala. Doch wer viel Zeit im Freien verbringt muss nicht nur auf den Lichtschutzfaktor der Sonnencreme achten, regelmäßig Wasser zu trinken ist ebenso wichtig. Damit die Ferienzeit ein Vergnügen für die ganze Familie wird, können einige Empfehlungen des Forum Trinkwasser e. V. helfen.

Wasser macht fit für den Sommer

Wer ausreichend trinkt kann den ganzen Sommer lang aktiv sein und bleibt fit. Wasser verdünnt das Blut und verbessert so die Sauerstoffversorgung der Zellen: Haut und Schleimhäute trocknen weniger stark aus und der Kreislauf bleibt stabil. Als gesunder und natürlicher Durstlöscher empfiehlt sich Trinkwasser. Bei Wander- und Radtouren bieten sich immer wieder Möglichkeiten, die Getränkereserven in Raststätten oder Gasthäusern am Hahn mit frischem Wasser aufzufüllen.

Vom Opa bis zum Enkel – wie viel Wasser muss es sein?

Die empfohlene Trinkmenge für einen Erwachsenen liegt bei eineinhalb bis zwei Litern pro Tag. Wer stärker schwitzt oder sich im Aktivurlaub viel bewegt, muss eine nahezu dreifache Menge zu sich nehmen. Ein Tipp: Lieber zu zimmerwarmem Wasser greifen, denn kalte Getränke bringen den Körper zusätzlich ins Schwitzen.

Gerade für ältere Menschen kann die Sommerhitze schnell zum Gesundheitsrisiko werden. Senioren verfügen über weniger Wasserreserven, die einen erhöhten Bedarf bei körperlichen Aktivitäten oder höheren Temperaturen ausgleichen könnten. Sie sind daher anfälliger für Wassermangel. Mögliche Folgen sind Müdigkeit und Konzentrationsstörungen oder sogar Schwindel, Verwirrung bis hin zu lebensgefährlichen Zuständen. Auch das Durstgefühl nimmt im Alter ab. Deshalb regelmäßig trinken, bevor sich der Durst meldet.

Kinder sollten je nach Alter zwischen einem und eineinhalb Litern Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Beim Toben oder an heißen Tagen das Drei- bis Vierfache. Da sie noch kein verlässliches Durstgefühl haben, müssen sie aktiv zum Trinken aufgefordert werden. Wenn Kinder quengeln und müde sind, kann das also einfach daran liegen, dass sie Durst haben.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund empfiehlt Trinkwasser als kalorienfreies und gesundes Getränk. Vorsicht bei zuckerhaltigen Erfrischungen, denn sie füllen die Wasserspeicher des Körpers nicht richtig auf.

Für alle Familienmitglieder gilt: regelmäßig über den Tag verteilt trinken, bei längeren Autofahrten Trinkpausen einlegen und Trinken auch ohne Durstgefühl.

Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.

c/o morepublic // Kontakt: Sarah Lopau, Svenja Wierick
Hohenzollernring 85-87, 50672 Köln // Telefon: (0221) 94 99 88- 16, Fax: (0221) 94 99 88-19
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de // Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage www.forum-trinkwasser.de stehen Studien, Grafiken und Pressefotos zum Herunterladen zur Verfügung. Über neue Themen rund ums Trinkwasser informiert auch der E-Mail-Newsletter – einfach auf www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php zum kostenfreien Abo anmelden.

Bildmaterial zum Download finden Sie unter www.forum-trinkwasser.de, Rubrik „Presse“.

Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.

c/o morepublic // Kontakt: Sarah Lopau, Svenja Wierick
Hohenzollernring 85-87, 50672 Köln // Telefon: (0221) 94 99 88- 16, Fax: (0221) 94 99 88-19
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de // Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de