

Tipps vom Forum Trinkwasser e.V.:

Viel trinken macht Senioren sommerfit!

Frankfurt am Main, im Juli 2005 – Sommer, Sonne, Kreislaufprobleme? Die schönste Jahreszeit hat nicht nur Sonnenseiten. Für ältere Menschen kann die Sommerhitze schneller zum Gesundheitsrisiko werden als für jüngere. Senioren sind anfälliger für einen „Wassermangel“ und daraus resultierende Leistungseinbußen wie beispielsweise Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Flüssigkeitsdefizite können rasant zu gravierenden Beschwerden wie Schwindel, Verwirrung bis hin zu lebensgefährlichen Zuständen führen. Wenn die Temperaturen steigen, sollten deshalb gerade ältere Menschen auf eine vermehrte und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr achten. Was liegt da näher als Trinkwasser: in bester Qualität überall verfügbar und als guter Durstlöscher empfohlen.

Mit zunehmendem Lebensalter sinkt der Wassergehalt unseres Körpers, da die Zellaktivität abnimmt und weniger „Transportflüssigkeit“ benötigt wird. Deshalb verfügen Ältere über weniger „Wasserreserven“, die einen aufgrund körperliche Aktivität oder höherer Temperaturen erhöhten Bedarf ausgleichen könnten. Problematisch dabei ist, dass auch das Durstgefühl im Alter abnimmt. Die Rezeptoren im Gehirn reagieren weniger sensibel. Der Durst setzt erst bei größerem Flüssigkeitsverlust ein. Besser ist, regelmäßiges Trinken zu trainieren – bevor der Durst kommt!

Sich fit trinken, wenn der Sommer kommt

Wer ausreichend trinkt, sorgt für gut fließfähiges Blut und verbessert die Sauerstoffversorgung der Zellen. Das wiederum wirkt sich vitalisierend aus: Haut und Schleimhäute trocknen weniger stark aus, die Sehkraft wird verbessert, die Verdauung funktioniert und der Kreislauf bleibt stabil. Nicht nur der Körper, auch der Geist wird „wacher“. Die empfohlene Trinkmenge liegt bei 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Wer stärker schwitzt oder sich viel bewegt, muss einem nahezu verdreifachten Flüssigkeitsbedarf Rechnung tragen. Da der Körper

größere Flüssigkeitsmengen nicht resorbieren kann, sollte man über den Tag verteilt regelmäßig trinken. Ein guter Flüssigkeitsspender und Durstlöscher ist Trinkwasser. Es ist in guter Qualität stets verfügbar und obendrein kalorienfrei. Wer's nicht immer pur mag, kann es aufsprudeln, durch Schorlen für Abwechslung sorgen oder es als Früchte- oder Kräutertee genießen.

Trink-Tipps für Senioren gibt's im Internet unter www.forum-trinkwasser.de

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über 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 weitere Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung.

Kontakt:

Pressebüro des *Forum Trinkwasser e.V.*

c/o :relations GmbH

Ansprechpartnerinnen: Sabine Stubbe, Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt

Tel.: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de