




**Geborgen und sicher im Alter**

- helle, wohnliche Zimmer
- viele Freizeitangebote
- idyllische, zentrale Lage

Telefon: 04171/88 25-0  
Wir beraten Sie gern!

**CURA Seniorenzentrum Winsen**  
Sielhöfe 9-11  
21423 Winsen/Luhe  
www.cura-ag.com

» **CURA Seniorenzentrum Winsen**

## Im Sommer das Trinken nicht vergessen

po **Winsen.** Endlich Sommer! Wer liebt sie nicht, die sonnige Jahreszeit? Mit dem sonnigen Wetter und den steigenden Temperaturen hebt sich auch die Laune. Doch bei vielen Menschen lösen die heißen Temperaturen keine Freude aus. Im Gegenteil, sie leiden unter Müdigkeit, Schläppheit, dicken Beinen und Füßen sowie unter starkem Schwitzen. Insbesondere für ältere Personen können die heißen Sommertage gar zur ernsthaften gesundheitlichen Belastung werden.

Sommerhitze ist eine Gefahr für den Körper, denn für das Herz-Kreislauf-System bedeutet sommerliche Hitze eine extreme Anstrengung. Der Körper muss fast doppelt soviel arbeiten, um die eigene Temperatur konstant zu halten. Durch das starke Schwitzen reguliert der Organismus zwar die Körpertemperatur, da man durch die Verdunstungskälte eine Abkühlung erfährt. Gleichzeitig verliert der Stoffwechsel über das ausgeschwitzte Wasser aber

notwendige Mineralien und Salze, die der Körper rasch wieder nachfüllen muss.

Zu den unangenehmen Folgen einer unzureichenden Flüssigkeitsaufnahme zählen sowohl eine verminderte Leistungsfähigkeit, verlangsamtes Denken und Konzentrationsverlust; sie kann speziell bei älteren Menschen sogar zu einer höheren Infektanfälligkeit, Austrocknungsercheinungen und Verstopfungen führen.

Der Sommer wird deshalb auch im CURA Seniorenzentrum Winsen als Anlass genutzt, um vor allem bei den älteren Menschen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr aufmerksam zu machen. Besonders sie trinken im Sommer oft zu wenig. Das sinkende Durstgefühl im Alter und die hohen Temperaturen führen dazu, dass der Körper zu spät bemerkt, dass er zu wenig Flüssigkeit aufgenommen hat.

„Durst ist ein Warnsignal, das besser nicht erst eintreten sollte, denn dann ist der Flüssig-

keitshaushalt bereits im Ungleichgewicht“, warnt Rita Wiegel, Leiterin des Seniorenzentrums. „Besser ist es, keinen Durst zu entwickeln, sondern bei hohen Temperaturen täglich mindestens 1,5 Liter zu trinken.“ Bei bestimmten Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Herzerkrankungen, sollte jedoch der Rat eines Arztes eingeholt werden, der die individuell empfohlene Trinkmenge genau benennen kann.

Ideales Sommergetränk ist zimmerwarmes Mineralwasser. Empfehlenswert sind aber auch Früchte- und Kräutertees sowie Obst- und Gemüsesäfte mit hohem Fruchtanteil. Die Getränke sollten gerade bei großer Hitze nicht gekühlt verzehrt werden, da kalte Getränke die Wärmebildung im Körperinneren zusätzlich anregen.

Beim Essen gilt: den Körper nicht mit zu großen und schweren Portionen zu belasten. Vorteilhaft sind mehrere kleinere Mahlzeiten, die gerade im Sommer mit größeren

Anteilen an frischem Obst und Gemüse ergänzt werden sollten. In der heißen Jahreszeit setzt man im CURA Seniorenzentrum Winsen auf leichte und frische Sommer-spezialitäten, die gut bekömmlich sind und den Körper mit wichtigen Nähr- und Mineralstoffen versorgen.

Wichtig ist es, über den Tag verteilt und zu jeder Mahlzeit zu trinken. Gerade Senioren vergessen das so wichtige Trinken auch manchmal oder verzichten bewusst darauf, um nachts nicht aus dem Bett zu müssen. Um dem Vergessen vorzubeugen, werden die Getränke im CURA Seniorenzentrum Winsen in allen Gemeinschaftsräumen und auf allen Zimmern der Einrichtung auf Sichtweite der Bewohner gestellt. Dabei ist bei den Senioren besonders der erfrischende Waldmeistersaft sehr beliebt.

Weitere Informationen zum Thema gefällig? Das CURA Seniorenzentrum Winsen berät gern unter Telefon (04171) 88250.