

# Kühles Nass hilft bei Sommerhitze

## Viel Flüssigkeit sorgt für einen kühlen Kopf auch an heißen Tagen

**Zeven, 08.07.2010.** Endlich Sommer! Wer liebt sie nicht, die sonnige Jahreszeit? Mit dem sonnigen Wetter und den steigenden Temperaturen hebt sich auch unsere Laune – wir fühlen uns wohl. Doch bei vielen Menschen lösen die heißen Temperaturen keine Freude aus. Im Gegenteil sie leiden unter Müdigkeit, Schlappeheit, dicken Beinen und Füßen sowie unter starkem Schwitzen. Insbesondere für ältere Personen können die heißen Sommertage gar zur ernsthaften gesundheitlichen Belastung werden.

### ***Sommerhitze - eine Gefahr für unseren Körper***

Denn für das Herz-Kreislauf-System bedeutet sommerliche Hitze eine extreme Anstrengung. Unser Körper muss fast doppelt soviel arbeiten, um unsere eigene Temperatur konstant zu halten. Durch das starke Schwitzen reguliert unser Organismus zwar die Körpertemperatur, da wir durch die Verdunstungskälte eine Abkühlung erfahren. Gleichzeitig verliert unser Stoffwechsel über das ausgeschwitzte Wasser aber notwendige Mineralien und Salze wie Magnesium, Kalium, Natrium oder Zink, 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, Austrocknungserscheinungen und Verstopfungen führen.

### ***Richtig Trinken und Essen - Was ist zu empfehlen?***

Der Sommer wird deshalb auch im CURA Seniorencentrum Zeven 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 Flüssigkeitshaushalt bereits im Ungleichgewicht“ warnt Einrichtungsleiter Sven Beyer. „Besser ist es, keinen Durst zu entwickeln, sondern bei hohen Umgebungstemperaturen täglich mindestens 1,5 Liter zu trinken.“ Bei bestimmten Krankheitsbildern, wie z.B. 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 am Besten als Schorle mit Mineralwasser versetzt werden. 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 Seniorencentrum Zeven auf leichte und frische Sommerspezialitäten, die gut bekömmlich sind und den Körper mit wichtigen Nähr- und Mineralstoffen versorgen.

### **Wie kann man die tägliche Flüssigkeitsmenge sichern?**

Wichtig ist es, über den Tag verteilt zu trinken (alle 1-2 Stunden) und zu jeder (Zwischen-) Mahlzeit. 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 Seniorencentrum Zeven in allen Gemeinschaftsräumen und auf allen Zimmern der Einrichtung auf Sichtweite der Bewohner gestellt. „Natürlich erinnern wir unsere Bewohner regelmäßig daran, genügend zu trinken“ erklärt Sven Beyer und rät außerdem, sich selbst im Laufe des Tages immer mal wieder zu kontrollieren und zu fragen: Wie viel habe ich heute schon getrunken?

Wünschen Sie weitere Informationen? Das CURA Seniorencentrum Zeven berät Sie gern unter der Telefonnummer 04281/ 95220

#### **Kontakt**

Sven Beyer  
Einrichtungsleiter

-----

CURA Seniorencentrum Zeven  
Schlehdornweg 2  
27404 Zeven  
Tel.: 04281/ 95220  
Fax: 04281/ 7041  
zeven.einrichtung@cura-ag.com  
www.cura-ag.com