

Gesundheitstipps in der Hitze - Stadt Leipzig

Der menschliche Körper versucht, seine Körpertemperatur unabhängig von der aktuellen Umgebungstemperatur konstant zu halten. An heißen Tagen hält es sie durch Schwitzen aufrecht, so dass bis zu zwei Liter Flüssigkeit verdunsten können. Die empfohlene Menge für gesunde Erwachsene liegt zwischen 1,5 und 2 Litern pro Tag. Dies ist jedoch bei sehr hohen Außentemperaturen nicht ausreichend. Es sollte mehr getrunken werden, oft sogar mehr, als das Durstgefühl erfordert. Aber im Allgemeinen sollten Sie nicht warten, bis Sie durstig sind, sondern sich angewöhnen, regelmäßig zu trinken. Durst ist bereits ein Warnsignal des Körpers eines bestehenden Mangels.

Kinder sind noch nicht so durstig …



Der menschliche Körper versucht, seine Körpertemperatur unabhängig von der aktuellen Umgebungstemperatur konstant

zu halten. An heißen Tagen hält es sie durch Schwitzen aufrecht, so dass bis zu zwei Liter Flüssigkeit verdunsten können.

Die empfohlene Menge für gesunde Erwachsene liegt zwischen 1,5 und 2 Litern pro Tag. Dies ist jedoch bei sehr hohen Außentemperaturen nicht ausreichend. Es sollte mehr getrunken werden, oft sogar mehr, als das Durstgefühl erfordert. Aber im Allgemeinen sollten Sie nicht warten, bis Sie durstig sind, sondern sich angewöhnen, regelmäßig zu trinken. Durst ist bereits ein Warnsignal des Körpers eines bestehenden Mangels.

Kinder sind noch nicht so durstig wie sie sind. Gleichzeitig haben sie jedoch aufgrund ihres Wachstums einen erhöhten Stoffwechsel und einen hohen Flüssigkeitsbedarf. Sie vertragen auch weniger Hitze als Erwachsene. Nur 20 Minuten in einem heißen Auto können zu viel sein.

Im Alter nimmt das Durstgefühl normalerweise ab. Aus Angst vor lästigen Toiletten oder Inkontinenz trinken ältere Menschen oft bewusst wenig. Insbesondere bei der Einnahme von Medikamenten sollte jedoch darauf geachtet werden, genügend Flüssigkeit zu trinken, damit diese optimal wirken können. Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie am besten Ihren Arzt, wie viel Sie trinken sollten.

Hier hilft es, eine tägliche Menge festzulegen, dh wie viel von morgens bis abends getrunken werden soll. In Pflegeheimen wird ein Trinkplan empfohlen, damit ein Überblick über die Trinkmenge gewährleistet ist. Getränke sollten immer in Kindertagesstätten und Schulen erhältlich sein – auch vor und zu den Mahlzeiten. Auf diese Weise gewöhnen sich die Kinder daran, regelmäßig zu trinken, auch beim Essen.

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de