



OSTALBKREIS

## TRINKFAHRPLAN FÜR DIE HEIßEN TAGE: VIEL FLÜSSIGKEIT IST ANGESAGT

Damit die Hitze erträglich bleibt, rät der Geschäftsbereich Gesundheit der Landkreisverwaltung, viel zu trinken. Täglich 1,5 bis 2,5 Liter Flüssigkeit sind nötig. Bei hohen Temperaturen, bei starker körperlicher Beanspruchung wie Sport, bei Fieber und während Schwangerschaft und Stillzeit ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht.

Sowohl Trinkwasser aus der Leitung oder andere Durststiller eignen sich gut. Vorsicht bei Schwarztee und Kaffee, diese Trinkmengen müssen abgezogen werden und zusätzlich deren harntreibende Wirkung ausgeglichen werden. Die Trinkmenge, die der einzelne Mensch letztendlich zu sich nehmen soll, ist verschieden und sollte gegebenenfalls mit dem Arzt abgestimmt werden.

### Tipps und Hinweise:

- Ein Glas Wasser am Morgen getrunken bringt den Darm in Schwung, regt also die Verdauung an.
- Frucht- und Gemüsesäfte sind wertvolle Getränke, da sie wichtige Vitamine und Mineralstoffe liefern.
- Wählen Sie nur Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz.
- Mischen Sie Fruchtsäfte als Schorle mit Wasser im Verhältnis 1:1, so wird Ihr Durst noch besser gelöscht.
- Mineralwasser ist ein sehr guter Durstlöcher. Außerdem liefert es wichtige Mineralstoffe und ist kalorienfrei.
- Fettarme Milch und Milchgetränke sind wertvolle Lebensmittel in flüssiger Form, da sie Vitamine und Mineralstoffe - vor allem Calcium - liefern.
- Ungezuckerter Kaffee und schwarzer Tee sind ebenfalls geeignete Getränke (max. 2-3 Tassen am Tag).
- Beachten Sie: Alkoholische Getränke wie Bier, Wein, Sekt sind Genussmittel, deshalb nicht lebenswichtig und keine Getränke gegen den Durst.
- Trinken Sie Wasser und andere Getränke nicht eiskalt, diese löschen oft nur kurzfristig den Durst und können evtl. zu Magenbeschwerden führen.
- Gezuckerte Getränke wie Brausen, Cola, Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke, Limonaden sowie alkoholische Getränke liefern viel Energie (Kalorien) und sind deshalb als Durstlöcher nicht zu empfehlen. Außerdem sind sie ungünstig für die schlanke Linie bzw. beim Abnehmen.

- Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Mineralwasser. Das trägt zur Versorgung mit Wasser bei und kann u. U. zusätzlich das Hungergefühl dämpfen. Stellen Sie sich am Morgen die Tagestrinkmenge an einen gut sichtbaren Ort, damit Sie immer an das Trinken erinnert werden. Dies ist besonders bei älteren Menschen wichtig, weil im höheren Lebensalter das Durstgefühl nicht mehr so stark ausgeprägt ist.