

## Trinken macht sommerfit!



Die schönste Jahreszeit hat nicht nur Sonnenseiten, denn die Sommerhitze kann auch zum Gesundheitsrisiko werden.

„Habe ich heute schon genug getrunken?“ Wenn Sie sich jeden Tag diese Frage stellen, gehören Sie bereits zu einer Minderheit. Zu wenige, vor allem ältere Menschen kümmern sich um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Dabei sind sie anfälliger für einen „Wassermangel“ und daraus resultierenden Beschwerden wie Müdigkeit, Kreislauf- und Konzentrationsstörungen.

Der Körper reagiert auf hohe Temperaturen mit einer natürlichen „Wasserkühlung“: man schwitzt. Wenn die Temperaturen steigen, sollten deshalb gerade ältere Menschen auf eine vermehrte und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr achten.

### Das Durstempfinden lässt im Alter nach

Ältere Menschen verfügen über weniger Wasserreserven, die einen erhöhten Bedarf ausgleichen könnten, als jüngere. Problematisch ist, dass auch das Durstgefühl im Alter abnimmt und erst bei größerem Flüssigkeitsverlust einsetzt. Ausreichendes Trinken wird deshalb häufig vergessen oder aus Angst vor nächtlichen Toilettengängen vermieden. Besser ist zu trainieren, regelmäßig zu trinken ... bevor der Durst kommt!

### Sich fit trinken und den Sommer genießen

Wer ausreichend trinkt, sorgt für gut fließfähiges Blut und verbessert damit die Sauerstoffversorgung der Zellen. Das wiederum wirkt sich belebend 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

Die empfohlene Trinkmenge für Erwachsene liegt bei 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Wer stärker schwitzt oder sich viel

bewegt, muss dem Rechnung tragen und entsprechend mehr trinken. Wenn man plötzlich den Durst verspürt, war es eindeutig zu wenig.

Da der Körper größere Flüssigkeitsmengen nicht speichern kann, sollte man über den Tag verteilt regelmäßig trinken.

### Für ältere Menschen besonders empfehlenswerte Getränke

Ein guter Flüssigkeitsspender ist Wasser in jeder Form, egal ob Mineralwasser oder Trinkwasser, mit oder ohne Kohlensäure. Wer es nicht immer pur mag, kann mit Saftschorlen oder mit Früchte- oder Kräutertee für genussreiche Abwechslung sorgen. Es ist sinnvoll, auch zu den Mahlzeiten etwas zu trinken. Wer glaubt, dass es für ihn sinnvoll wäre, sein Trinkverhalten zu trainieren oder neu zu „programmieren“, sollte sich einen Trinkplan für den Tag erstellen oder abends die getrunkene Flüssigkeitsmenge zusammenzurechnen ...

Auch wasserreiche Obst- und Gemüsesorten wie Äpfel, Melonen, Tomaten und Gurken sowie Suppen und Kaltschalen tragen zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs bei.

### Viel trinken hält den Kreislauf in Schwung ...

... aber auch die neuen Gesundheitssportangebote des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) können dafür sehr nützlich sein. Ab dem 30. August beginnen wieder neue Kurse wie „Fit ab 60“, Entspannungstraining, Gehirnjogging und vieles mehr. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Sie in der Geschäftsstelle des vfb: Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn oder unter 0228-4036719 (Fr. Naumann)