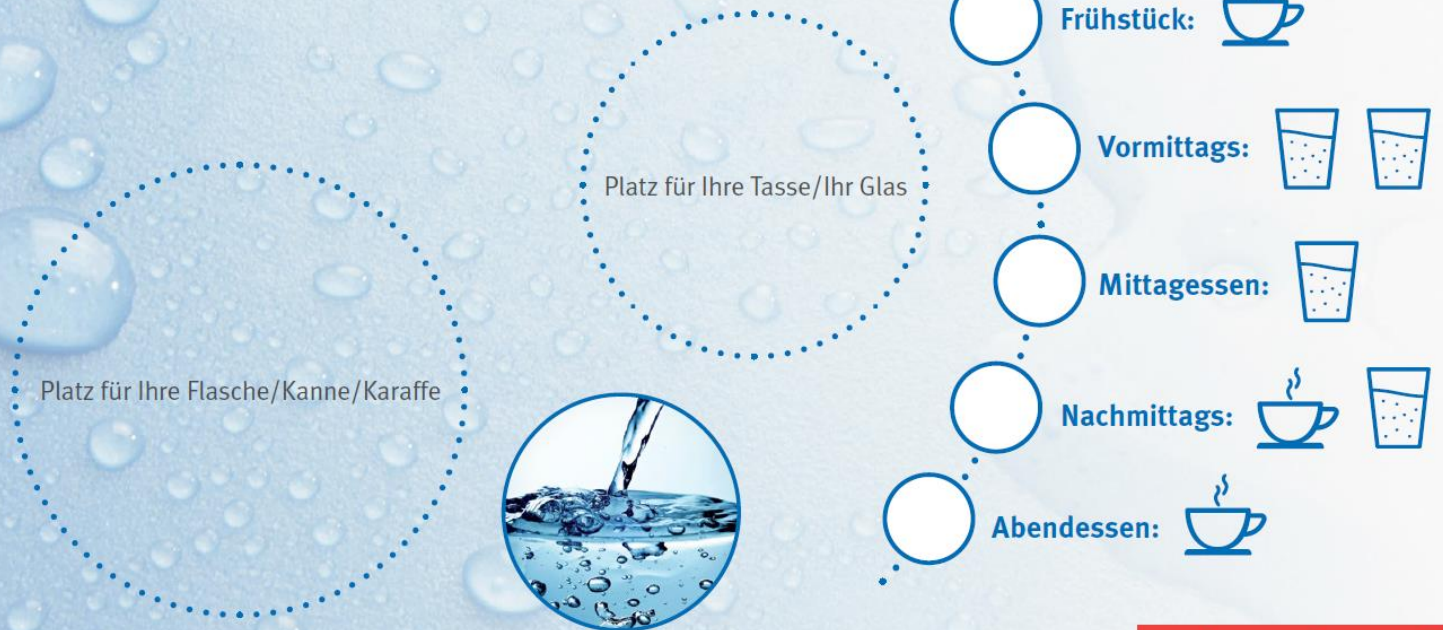




MEIN TÄGLICHER TRINKPLAN

Heute schon genug getrunken? Diese Checkliste hilft, täglich die empfohlene Mindestmenge (1,5 Liter) zu erreichen: Trinken, abhaken und am Ende des Tages abwischen. Wohl bekomms!



verbraucherzentrale

Quelle/Herausgeber: Verbraucherzentrale Niedersachsen

Genießen Sie den Sommer in vollen Zügen!

Der Sommer lockt viele von uns nach draußen. Wenn die Hitze zu stark wird, kann sie allerdings zur Belastung werden. Besonders bei heißen Tagen ist es wichtig, sich vor den negativen Auswirkungen zu schützen. Mit geeignetem Sonnenschutz und ausreichender Flüssigkeitszufuhr kann jeder die heißen Monate sicher und angenehm überstehen.



Wenn es heiß wird verliert der Körper mehr Flüssigkeit durch Schwitzen. Dies kann zu Flüssigkeitsmangel und Austrocknung (Dehydrierung) führen, besonders, wenn nicht ausreichend getrunken wird. Darüber hinaus können einige Medikamente die Flüssigkeitsausscheidung über den Urin erhöhen, was den Flüssigkeitsverlust weiter verstärken kann. Auch Menschen mit gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck oder Herzerkrankungen sind besonders anfällig für die Auswirkungen der Hitze. Kreislaufstörungen können in diesen Fällen häufiger auftreten.

Unabhängig vom Alter können einfache Vorsichtsmaßnahmen dabei helfen, die heißen Tage gut zu überstehen. Achten Sie darauf, sich im Schatten aufzuhalten und direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden. Trinken Sie regelmäßig Wasser und bevorzugen Sie leichte, fettreduzierte Nahrungsmittel. Bei hohen Temperaturen sollten anstrengende Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegt werden. Halten Sie Ihre Wohnräume kühl, indem Sie Vorhänge schließen und nachts lüften.

Folgende Tipps können dazu beitragen besser durch den Sommer zu kommen:

1. Hydriert bleiben

Sorgen Sie täglich für ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vor allem bei hohen Temperaturen. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag und erhöhen Sie die Menge, wenn es besonders heiß ist. Saftschorlen und Mineralwasser sind gute Durstlöscher. Trinken Sie Ihre Getränke am besten bei Zimmertemperatur.



2. Ruhepausen einlegen

Gönnen Sie sich in den heißen Mittagsstunden eine Pause, um sich zu entspannen und vor der Hitze zu schützen. Suchen Sie einen kühlen Ort auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengung.

3. Leichte Kost essen

Nehmen Sie an heißen Tagen leicht verdauliche, fettarme Mahlzeiten zu sich, um Ihren Kreislauf nicht unnötig zu belasten. Entscheiden Sie sich für Speisen, die viel Flüssigkeit enthalten, um gut hydriert zu bleiben.



4. Kleidung anpassen

Tragen Sie lockere, helle Kleidung, um Überhitzung zu vermeiden. Helle Farben reflektieren das Sonnenlicht, während dunkle Farben Wärme absorbieren. Schützen Sie Ihre Haut mit langärmliger Kleidung, einer Kopfbedeckung und Sonnencreme vor UV-Strahlen.



5. Raumtemperatur regulieren

Helle Wohnräume können sich durch direkte Sonneneinstrahlung schnell erhitzen. Schließen Sie am besten zu Tagesbeginn die Fenster und nutzen Sie Vorhänge, um die Sonneneinstrahlung zu reduzieren. Lüften Sie möglichst erst abends und nachts, um frische Luft hereinzulassen.

6. Körperliche Signale beachten

Hören Sie auf die Warnzeichen Ihres Körpers, wie Müdigkeit, Schwäche oder Schwindel. Nehmen Sie sich bei Bedarf eine Auszeit und suchen Sie bei sich wiederholenden Symptomen ärztlichen Rat.

Bleiben Sie gesund und genießen mit diesen Tipps den Sommer!



Ihr Gesundheitsamt Donnersbergkreis!