

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/50294/1646416/sommerdurst-ade-richtig-trinken-fuer-die-ganze-familie> abgerufen werden.

# FORUM TRINKWASSER

Sommerdurst ade: Richtig Trinken für die ganze Familie

12.07.2010 - 11:39 Uhr, Forum Trinkwasser e.V.

Köln (ots) - Wer viel Zeit im Freien verbringt muss nicht nur auf den Lichtschutzfaktor der Sonnencreme achten, regelmäßig Wasser zu trinken ist ebenso wichtig. Damit die Ferienzeit ein Vergnügen für die ganze Familie wird, können einige Empfehlungen des Forum Trinkwasser helfen.

Wer ausreichend trinkt kann den ganzen Sommer lang aktiv sein und bleibt fit. Wasser verdünnt das Blut und verbessert so die Sauerstoffversorgung der Zellen: Haut und Schleimhäute trocknen weniger stark aus und der Kreislauf bleibt stabil. Als gesunder und natürlicher Durstlöscher empfiehlt sich in Deutschland Trinkwasser. Bei Wander- und Radtouren bieten sich immer wieder Möglichkeiten, die Getränkereserven in Raststätten oder Gasthäusern am Hahn mit frischem Wasser aufzufüllen.

Vom Opa bis zum Enkel - wie viel Wasser muss es sein? Die empfohlene Trinkmenge für einen Erwachsenen liegt bei eineinhalb bis zwei Litern pro Tag. Wer stärker schwitzt oder sich viel bewegt, muss eine nahezu dreifache Menge zu sich nehmen. Ein Tipp: Lieber zu zimmerwarmem Wasser greifen, denn kalte Getränke bringen den Körper zusätzlich ins Schwitzen.

Gerade für ältere Menschen kann die Sommerhitze zum Gesundheitsrisiko werden. Senioren verfügen über weniger Wasserreserven, die einen erhöhten Bedarf bei körperlichen Aktivitäten oder höheren Temperaturen ausgleichen könnten. Mögliche Folgen bei Wassermangel sind Müdigkeit und Konzentrationsstörungen oder sogar Schwindel, Verwirrung bis hin zu lebensgefährlichen Zuständen. Auch das Durstgefühl nimmt im Alter ab. Deshalb regelmäßig trinken, bevor sich der Durst meldet.

Kinder sollten je nach Alter zwischen einem und eineinhalb Litern Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Beim Toben oder an heißen Tagen das Drei- bis Vierfache. Da sie noch kein verlässliches Durstgefühl haben, müssen sie aktiv zum Trinken aufgefordert werden. Wenn Kinder quengeln und müde sind, kann das also einfach daran liegen, dass sie Durst haben.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund empfiehlt Trinkwasser als kalorienfreies und gesundes Getränk. Vorsicht bei zuckerhaltigen Erfrischungen, denn sie füllen die Wasserspeicher des Körpers nicht richtig auf.

Für alle Familienmitglieder gilt: regelmäßig über den Tag verteilt trinken, bei längeren Autofahrten Trinkpausen einlegen und Trinken auch ohne Durstgefühl.

Pressekontakt:

Pressebüro Forum Trinkwasser e.V.  
morepublic. - Partner für PR und Medien  
Ute Zimmermann  
Telefon: 0221 94998816  
[trinkwasser@morepublic.de](mailto:trinkwasser@morepublic.de)

Originaltext:

Forum Trinkwasser e.V.

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/50294/forum-trinkwasser-e-v>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_50294.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_50294.rss2)