

aid-Hörfunkbeitrag für Juli 2015

## **Thema: „Auch bei Hitze cool bleiben Tipps zum Trinken im Sommer“**

Länge: 02:54 Min.

### **Anmoderationsvorschlag**

Kein Zweifel: Der Sommer ist da - mit Hitzerekorden und Temperaturen weit über 30 Grad. Bei solchem Wetter ist das richtige Trinken ganz entscheidend. Und zwar nicht nur, wie viel wir trinken, sondern auch was wir trinken. Mein Kollege Andreas Schulte hat ein paar Tipps zusammengestellt.

### **Beitrag:**

Kurz gesagt: Wer bei Hitze cool bleiben will, der sollte viel trinken. Warum? Weil für unseren Körper eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit überlebenswichtig ist, erklärt Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler beim aid infodienst:

**O-Ton: „Ohne Flüssigkeit funktioniert unser Körper nicht, so einfach ist das. Wenn es heiß ist, produzieren wir Schweiß, der beim Verdunsten kühlt und uns so vor dem Überhitzen schützt. Vornehmere Menschen transpirieren natürlich nur und schwitzen nicht. Aber egal, wie man es nennt, besteht Schweiß überwiegend aus Wasser. Entsprechend muss also muss die verlorene Flüssigkeit ersetzt werden. Schon bei normalen**

**Temperaturen benötigen wir mindestens anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit täglich. Bei Hitze und körperlicher Aktivität noch mehr – das kann pro Stunde Belastung bis zu einem Liter ausmachen.“**

Zu wenig Flüssigkeit kann fatale Folgen für den Stoffwechsel haben. Und wenn dann draußen noch die Temperaturen steigen, droht Trinkmuffeln Herzinfarkt, Kreislauf- und Nierenprobleme. Aber zwei Liter und mehr Flüssigkeit pro Tag - das ist ein ganze Menge. Deshalb rät Harald Seitz auch, sich ganz bewusst zum Trinken zu motivieren:

**O-Ton: „Da helfen ganz einfache Tricks. Zum einen kann man sich natürlich eine Flasche oder eine Karaffe Wasser in unmittelbarer Nähe platzieren, also z. B. auf dem Schreibtisch, und so im Blick behalten, dass man auch genügend trinkt. Zum anderen sollte man vor und zu den Mahlzeiten ausreichend trinken. Und wenn wer z. B. einen längeren Spaziergang macht, Sport treibt oder eine längere Autofahrt vor sich hat, sollte auch immer etwas zu trinken dabei haben. Und trinken sollten wir übrigens auch nicht nur, wenn wir Durst haben. Denn Durst ist schon ein Anzeichen dafür, dass der Flüssigkeitshaushalt nicht mehr in Balance ist.“**

Was man trinkt, darüber entscheidet letztlich auch der eigene Geschmack. Sogar bis zu vier Tassen Kaffee dürfen bei der Tagesmenge berücksichtigt werden. Wichtig aber: gesüßte Limonaden und alkoholische Getränke sind

allenfalls in Maßen für den Genuss geeignet, nicht aber um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen.

**O-Ton: „Bei zuckerreichen Getränken muss unser Körper erst mal diese Zuckerlösung verdünnen. Das heißt, er gibt zunächst Flüssigkeit ab, die fehlt ihm dann, so dass man langfristig dehydriert, obwohl man etwas getrunken hat. Ich empfehle deshalb als Durstlöscher Trink- und Mineralwasser. Aber auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind gut geeignet. Mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte liefern auch zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe. So eine Saftschorle wird normalerweise im Verhältnis ein Teil Saft zu drei Teilen Wasser gemixt. Und da wir mit dem Schwitzen auch Natriumchlorid, also Salz verlieren, können Sportler z. B. zur Apfelsaftschorle eine kleine Prise Salz geben, um den Elektrolytverlust auszugleichen.“**

Nicht umsonst sind gerade in den heißen Mittelmeer-Länder kalte Gemüsesuppen eine beliebte Mahlzeit, auch damit kann man seinen Mineralstoffhaushalt auf Vordermann bringen.

**O-Ton: „Nicht zu vergessen: Unser Körper nimmt ja auch Flüssigkeit über die Nahrung zu sich. Also setzen Sie gerade an heißen Tagen wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten auf den Speiseplan. Ideal als Snack oder Nascherei zwischendurch eignen sich Melonen, Gurken, Cocktailtomaten oder Beerenfrüchte.“**

So dürfte es nicht schwer fallen, auch bei großer Hitze cool zu bleiben.



**Abmoderationsvorschlag:**

Weitere Informationen rund ums Trinken finden Sie im Netz unter

[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)