

Richtig trinken bei Hitze



DEUTSCH-TO-GO.DE

Zeigt das Thermometer 30 Grad Celsius oder mehr, dann arbeitet unser Körper auf Hochtouren! Er funktioniert wie eine Klimaanlage und reguliert unsere Körpertemperatur. Wir merken das, weil wir schwitzen. Und ein Mensch kann pro Stunde eineinhalb Liter schwitzen – das ist ganz schön viel! Da wir Flüssigkeit verlieren, müssen wir viel trinken.

Aber was bedeutet viel?

Bei einem gesunden Erwachsenen können das täglich zweieinhalb bis drei Liter sein. Aber es nützt nun nichts, einen Liter auf einmal zu trinken. Denn unser Körper kann diese große Menge nicht aufnehmen. Also besser kleinere Mengen über den ganzen Tag verteilen, zum Beispiel ein Glas Wasser pro Stunde.

Viele denken, eiskalte Getränke sind am besten. Aber die geben unserem Körper das falsche Signal, weil er dann zusätzliche Wärme produziert. Optimal sind lauwarme Getränke. Gute Durstlöcher sind Wasser, Saftschorlen oder ungesüßter Tee.

(136 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de – in Anlehnung an: „Kurz erklärt: Tipps gegen Hitze“, <https://cdn.prod.www.spiegel.de/stories/32440/index.amp.html> - S. Sperber, „Wann Hitze für den Körper gefährlich wird“, <https://www.spiegel.de/gesundheit/hitzewelle-welche-temperatur-ist-gefaehrlich-fuer-den-koerper-podcast-a-ce3bcf0c-e237-4f27-bf2b-37d77a412c80> - „Hitzemythen im Faktencheck“, <https://www.stern.de/panorama/wetter/hitze-faq--wie-geniesse-ich-den-sommer--hitzemythen-im-faktencheck-31984254.html> - Seitenaufruf 20072022)