



Gegen Hitze hilft nur reichlich Flüssigkeit

Jeder Mensch muss trinken. Doch im Alter lässt bei vielen Menschen das Durstgefühl stark nach. Mancher mag auch stolz darauf sein, mit wenig Flüssigkeit über den Tag zu kommen, andere vergessen trotz bester geistiger Gesundheit das Trinken einfach. Oder nehmen aus Angst vor Inkontinenz lieber nur kleine Flüssigkeitsmengen zu sich. Aber die Gefahr auszutrocknen, zu dehydrieren, ist beileibe nicht zu unterschätzen. Neben einer verminderten körperlichen und geistigen Leistungs-

fähigkeit können schwerwiegende Gesundheitsschäden die Folge sein. Mit anderen Worten: Gegen die Sommerhitze hilft nur die Aufnahme von reichlich Flüssigkeit. Mindestens 1,5 Liter sollten auch ältere Menschen täglich trinken. Suppen, Obst und Gemüse tragen ebenfalls zu einer ausgeglichenen Flüssigkeitsbilanz bei. Am Besten steht allerdings immer ein Getränk in greifbarer Nähe zur Erfrischung bereit.

Hinter den Gärten 5
97702 Windheim
Telefon: 09708 9292
Telefax: 09708 9293

...

Schweinfurterstr. 29
97717 Euerdorf
Telefon: 09704 339
Telefax: 09704 297

...

Weitere Tipps unter:
haus-der-familie.de