

Trinken im Sommer – Hitze kann töten

Dass der Mensch zu 80 Prozent aus Wasser besteht, wissen viele. Das Flüssigkeitsgleichgewicht zu halten, die lebenserhaltenden Minerale im Blut und sonstigen Körpersäften in Balance zu führen, ist bei älteren Menschen besonders wichtig. Sehr schnell führt das mangelnde Durstgefühl der Senioren zu schweren Störungen in der Befindlichkeit, ja macht ihn auch mal krankenhausreif.

Was tun? Man stellt sich die tägliche Trinkmenge in Form von Wasser, Mineralwasser oder verdünnten Säften fertig in den Kühlschrank oder aufs "Vertiko", um jederzeit trinken zu können oder auch daran erinnert zu werden. 2–4 Liter pro 24 Stunden sind Pflicht beim sonst gesunden Alten. Eine Saug-Nuckelflasche, wie die jungen Leute sie auf der Strasse oft am Mund haben, ist auch für den Senioren nicht so übel.

Hilft das nicht, dann muss man Buch führen. Kaffee und Tee zählen nicht, Bier nur zur Hälfte, da alle genannten die Urinproduktion über die Menge, die man zuführt, hinaus erhöht. Eigentlich gehört zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser. In Österreich ist das ja so üblich.

Geht es einem mal schlecht, weil man säumig war, dann schnell zu sogenannten isotonischen Limonaden greifen, die gibt es preiswert im Laden. Es ist auch klug, so was zu Hause vorrätig zu haben. Für die Not tut es auch, wenn man eine Prise Salz in ein Glas Mineralwasser gibt, etwas Zitronensaft oder O-Saft dazu tut, um den Geschmack zu verbessern.

Geht alles nicht mehr, dann unbedingt den ärztlichen Notdienst anrufen, damit er die nötigen Maßnahmen ergreifen kann. Ist man erst mal bewußtlos, ist es zu spät für eigene Hilfe.

Übrigens: Auch Harnwegsinfekte entstehen bei alten Menschen häufig durch zu geringe Trinkmengen. Diese Infekte entgleisen aber sehr schnell in Form einer allgemeinen Blutvergiftung, die dann wirklich lebensbedrohlich sein kann.

Also: Vorbeugen durch reichliches Trinken, schön langsam aber den ganzen Tag über.