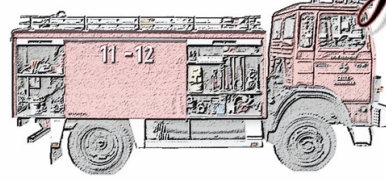
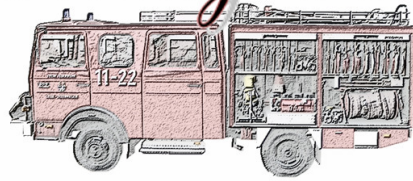




Freiwillige Feuerwehr Altenhagen



Dehydratation – Wassermangel

Gerade bei (hoch)sommerlichen Temperaturen müssen insbesondere ältere Menschen, Kinder, Menschen mit Herz und / oder Lungenerkrankungen aber auch allgemein Menschen darauf achten ausreichend nicht-alkoholische Getränke und wasserreiche Lebensmittel, wie z.B. Melonen, zu sich zu nehmen. Getränke wie Tee, Kaffee, Limonaden, Softdrinks, Säfte und alkoholische Getränke, wie Wein oder Bier, enthalten zwar Wasser, aber sie enthalten auch Koffein, Zucker, künstliche Süßstoffe, Alkohol und chemische Zusätze, die im Körper eine stark entwässernde Wirkung zeigen. Zudem steht das in den Getränken enthaltene Wasser dem Körper nicht mehr als Transportmittel zur Verfügung. Bei einem, durch Schwitzen und Harn bedingten, Verlust von zwei Litern Wasser pro Tag sollten mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit über Getränke wieder aufgenommen werden. Häufig wird durch das nachlassende Durstempfinden vergessen zu trinken und es kann zu Kreislaufproblemen, Verwirrheitszuständen und Austrocknung, in schlimmeren Fällen sogar zu Bewusstlosigkeit, kommen. Zusätzliche Probleme können die Angst vor dem nächtlichen Gang ins Bad oder Inkontinenz darstellen.



Die wichtigsten Tipps in Kürze:

nehmen Sie ausreichend Flüssigkeiten (Wasser) zu sich und achten Sie ggf. dass Kinder und ältere Menschen ausreichend Flüssigkeiten zu sich nehmen (min. 1,5 Liter am Tag)

meiden Sie insbesondere alkoholische- und koffeinhaltige Getränke

meiden Sie körperliche Anstrengungen bei hohen Temperaturen

Die häufigsten Symptome einer Dehydratation

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Gleichgewichtsstörungen
- Müdigkeit

