

## **PRESSEMITTEILUNG zu Händen der Redaktion**

10.07.2010

### Malteser Hilfsdienst Wetzlar

#### **Hitze-Tipp für ältere Menschen**

## **Viel, aber nicht zu halt trinken!**

Wetzlar (WAN). Deutschland schwitzt um die Wette: Die heißen, schwülen Temperaturen halten an und verlangen Körper und Kreislauf einiges ab, besonders im hohen Alter. Daher beantworten die Malteser die wichtigsten Fragen zum richtigen Trinkverhalten:

#### 1. Warum trinken?

Gerade ältere Menschen mit sinkendem Durstgefühl vergessen schnell, ausreichend zu trinken. Oft trinken sie sogar bewusst zu wenig, um nachts nicht aus dem Bett zu müssen. Deshalb warnt Andrea Potdevin vom Malteser Menüservice in Wetzlar: „Bei hohen Temperaturen ist es für ältere Menschen wichtig, ausreichend zu trinken, weil der Körper durch Schwitzen viel Flüssigkeit verliert. Wer zu wenig trinkt, riskiert einen erheblichen Abfall der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit, sowie Blutverdickung und Verstopfung.“

#### 2. Was trinken?

„Stille Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees, sowie Obst- und Gemüsesäfte mit 100-prozentigem Fruchtanteil sind die richtigen Getränke“, erklärt Andrea Potdevin vom Menüservice der Malteser. Es sollte allerdings nicht zu kalt getrunken werden – ein Fehler, der häufig begangen wird. Denn Kaltes regt die Wärmebildung im Körperinneren an, statt sie zu verhindern. Auch gegen geringe Mengen Kaffee und Schwarztee sei nichts einzuwenden.

#### 3. Wann und wie viel trinken?

„Wichtig ist es, über den Tag verteilt ausreichend zu trinken. Am besten zu jeder Mahlzeit, auch zu den Zwischenmahlzeiten! Umso leichter erreicht man die empfohlene Menge von 2 Litern pro Tag.“



**...weil Nähe zählt.**

Ein Zusatztipp: Die Getränke für den Tag in Reich- und Sichtweite stellen. So wird das Trinken nicht vergessen.

Weitere Informationen zum Malteser Menüservice unter (06441 9494-236, Täglich von 7:30 Uhr bis 13:30 Uhr) oder [www.malteser.de](http://www.malteser.de).

---

Christlich und engagiert: Der Malteser Hilfsdienst setzt sich für Bedürftige ein. Hilfe für mehr als zwölf Millionen Menschen pro Jahr weltweit • 56.000 Engagierte in Haupt- und Ehrenamt • an mehr als 700 Orten • über 982.000 Förderer und Mitglieder