

Haben Sie Fragen?

Bitte wenden Sie sich bei Fragen
und Wünschen an unsere Zentrale.

Hildegard von Bingen Senioren-Zentren
Kaiserstr. 1 | 56410 Montabaur
Tel. 02602/950 84-0 | Fax 02602/950 84-29
senioren-zentren@h-v-b.de
www.h-v-b.de



Wichtig! Durst ist ein Zeichen dafür, dass man bereits zu wenig getrunken hat. Als älterer Mensch empfangen Sie dieses sowieso verspätete Warnsignal mit noch mehr Verzögerung, denn im Alter lässt das Durstgefühl deutlich nach. Bei bestimmten Erkrankungen wie etwa Herzschwäche oder Nierenerkrankungen muss die Trinkmenge individuell mit dem behandelnden Arzt besprochen werden!

So kommen Sie fit durch den Sommer

Tipps für Ihre Gesundheit

Hildegard von Bingen
Senioren-Zentren



Grundregeln bei einer Hitzewelle

1

Meiden Sie die Hitze!

- Gehen Sie nicht in die direkte Sonne.
- Gehen Sie nicht in der heißesten Zeit (nachmittags) nach draußen.
- Verschieben Sie körperliche Aktivität im Freien auf die frühen Morgenstunden.

2

Halten Sie Ihre Wohnung kühl!

- Lüften Sie nur dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen!
- Vermeiden Sie tagsüber direkte Sonneneinstrahlungen.

3

Halten Sie Ihren Körper kühl!

- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr.
- Tragen Sie luftige, helle Kleidung und eine Kopfbedeckung.
- Nehmen Sie eine kühle Dusche oder ein kühles Bad.
- Trinken Sie ausreichend und regelmäßig.

Trinktipps für Ihr Wohlbefinden

1

Stellen Sie sich bereits morgens so viel Mineralwasser bereit, wie Sie täglich trinken sollten – und platzieren Sie es in Sichtweite.

2

Schenken Sie sofort nach, wenn Sie Ihr Glas ausgetrunken haben.

3

Gewöhnen Sie sich an, zu jeder Mahlzeit und nach jeder Aktivität mindestens ein Glas Mineralwasser zu trinken.

4

Warten Sie nicht drauf Durst zu bekommen – trinken Sie einfach regelmäßig.

5

Wandeln Sie zur Abwechslung Mineralwasser mit Säften, Obst oder Gemüse in einen bunten und schmackhaften Muntermacher.

6

Essen Sie viel wasserreiches Gemüse und Obst wie Gurken und Melonen.

7

Führen Sie ein Trinktagebuch und behalten Sie so Ihre Wasserzufuhr im Überblick.

