

# Vorsicht bei Hitze: Achten Sie auf die richtige Trinkmenge!

Möglichst viel trinken? Nein! Zu viel Flüssigkeit kann sogar schaden



*Baierbrunn (ots)* Wenn es heiß wird, sollte man möglichst viel trinken, lautet ein Trinkmythos. Was ist dran? Unser Körper prüft seinen Wasser- und Salzhaushalt sehr genau. „Wenn da etwas nicht stimmt, kriegen wir sofort Durst“, erklärt Dr. Dirk Hochlenert, Diabetologe aus Köln, im Apothekenmagazin „Diabetes Ratgeber“. Deshalb reicht es in den meisten Fällen – außer etwa bei dementen Menschen -, auf das Durstgefühl zu achten.

## **Bei schweren Grunderkrankungen weniger trinken**

Zu viel Flüssigkeit kann sogar schaden. Normalerweise scheidet

die Niere aus, was der Körper nicht braucht. Voraussetzung ist jedoch, dass dieses Organ gesund ist. Bei schweren Grunderkrankungen wie fortgeschrittener Nieren- oder Herzschwäche empfehlen Ärzte darum manchmal, die Trinkmenge einzuschränken.

### **Trinkmenge mit dem Arzt besprechen**

Auch wer Diuretika (Entwässerungstabletten) nimmt, bespricht sich am besten mit dem Arzt, wie viel er trinken darf und soll. „Gelegentlich liest man, bei Hitze brauche man automatisch drei Liter. Das stimmt natürlich nicht. Und für viele meiner Patienten, die wegen Bluthochdruck behandelt werden, ist das sogar schlecht“, sagt Diabetologe Hochlenert.

Weitere wertvolle Tipps fürs richtige Trinken bei Hitze sowie einen kritischen Blick auf gängige „Trinkmythen“ bietet die aktuelle Ausgabe des Apothekenmagazins „Diabetes Ratgeber“.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Apothekenmagazin „Diabetes Ratgeber“ 8/2020 liegt aktuell in den meisten Apotheken aus. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.diabetes-ratgeber.net>.

Wort & Bild Verlag – Gesundheitsmeldungen

---

**Mehr als das Summen seiner Teile**

