

# ES WIRD HEISS ... TRINKEN SIE GENUG?



**Trinken ist lebensnotwendig! Unser Körper** besteht zu über 50 Prozent aus Wasser, täglich verlieren wir Flüssigkeit durch Schwitzen, Atem, Haut und auf der Toilette. Dieser Verlust muss durch Getränke und Nahrung wieder aufgefüllt werden, ansonsten kommt es zu Flüssigkeitsmangel. Die Folgen können gravierend sein: von Kopfschmerzen über Schwindel und Kreislaufproblemen zu Schluckbeschwerden, Verstopfung und Muskelkrämpfen. Sogar eine vorübergehende Demenz kann durch Flüssigkeitsmangel ausgelöst werden.

**Täglich ausreichend zu trinken erhält** die Gesundheit und das Wohlbefinden. Der Bedarf liegt bei 1,5 bis 2 Liter, gleichmäßig über den Tag verteilt. In großer Hitze ist Trinken noch wichtiger: die körpereigene Kühlung, das Schwitzen, lässt den Bedarf ansteigen. Denken Sie an den erhöhten Bedarf und trinken Sie bewusst und ausreichend.



## DESWEGEN: DENKEN SIE AN DAS TRINKEN!

- Warten Sie nicht auf den Durst, trinken Sie schon vorher.
- Das Trinken vergessen Sie nicht, wenn Sie sich schon morgens zwei Liter ungesüßten Tee, Saftschorlen oder Wasser auf den Tisch stellen.
- Obst, Gemüse, Salate oder Suppen ersetzen wichtige Mineralien, die über das Schwitzen verloren gehen und ergänzen die Flüssigkeitsaufnahme.
- Lauwarme Getränke sind besser verträglich als eiskalte.
- Das Leitungswasser der Karlsruher Stadtwerke hat eine hohe und stetig überprüfte Qualität und kann gut in Ihren Trinkplan aufgenommen werden.
- Wasser kann mit frischen Kräutern wie Pfefferminze, Melisse oder Zitronenscheiben geschmacklich verändert werden.
- Ein alkoholfreies Bier schmeckt im Sommer besonders gut.
- Mit einer kleinen Wasserflasche im Gepäck können Sie unterwegs trinken. Die Flasche können Sie an vielen Stellen wieder auffüllen.



**Der Klimawandel schreitet voran. Besonders** urbane Ballungsräume stehen dabei vor großen Herausforderungen. Viele klimatische Veränderungen werden dort in ihrer Wirkung noch verstärkt. So wird die Anzahl an Sommer- und Hitzetagen sowie Tropennächten weiter zunehmen.

Durch die Lage am Oberrhein ist Karlsruhe davon in hohem Maße betroffen. Die Karlsruher Klimaanpassungsstrategie fordert daher auch die Information der Bevölkerung und die Vermittlung von Verhaltensregeln zur Vorsorge bei auftretenden Hitzeperioden.

Eine Hitzewarnung vor Tagen, an denen die gefühlte Temperatur über 32 Grad steigen wird, können Sie kostenlos beim Deutschen Wetterdienst ([www.dwd.de](http://www.dwd.de)) abonnieren.

Ein Projekt für **MEINE GRÜNE STADT KARLSRUHE**

**Die Stadt Karlsruhe möchte gemeinsam** mit ihren Bürgerinnen und Bürgern sowohl Lebensqualität und Wohlbefinden als auch die Zukunftsfähigkeit unserer Stadt erhalten und weiter entwickeln. Die Initiative MEINE GRÜNE STADT KARLSRUHE bündelt als einer der Schwerpunkte für die zukünftige Stadtpolitik die Themen Klima, Gesundheit und Natur.

Informieren Sie sich über Inhalte und Projekte der Initiative und beteiligen Sie sich mit Ihren Ideen.

[gruenestadt.karlsruhe.de](http://gruenestadt.karlsruhe.de)

