



Trink Dich fit für den Sommer

Warum die richtige Flüssigkeitszufuhr jetzt besonders wichtig ist

Wenn im Sommer oder im Hochsommer die Temperaturen wieder steigen und die Sonne sich selten hinter den Wolken versteckt, verändert sich der uns bekannte Alltag den wir in der Winterzeit oder bei Normaltemperaturen haben.

Wenn es warm oder Wochenlang sogar richtig heiß wird, verändert sich auch der Körper des Menschen. Hitze fordert unseren Organismus heraus, der Flüssigkeitsbedarf steigt, und viele Menschen merken erst spät, dass sie zu wenig trinken.

Genau hier setzt das einfache Heimat-Motto „*Trink Dich fit für den Sommer*“ an: Wer bewusst und ausreichend trinkt, bleibt leistungsfähig und schützt seine Gesundheit!

Wie viel Wasser sollte man am Tag trinken? - Die richtige Menge Flüssigkeit im Sommer

Die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung](#) empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von etwa 1,5 Litern (innerhalb von etwa 16 Stunden, die Schlafenszeit nicht mitgerechnet). Also zusätzliche Flüssigkeit, die aufgenommen werden sollte, die der Mensch ansonsten über die Nahrung aufnimmt. Doch dieser Durchschnittswert gilt vor allem bei moderaten Temperaturen. Sobald es wärmer wird, steigt der Wasserbedarf deutlich an. Laut Weltgesundheitsorganisation kann er bei Hitze schnell auf zwei bis drei Liter pro Tag anwachsen, bei körperlicher Belastung sogar noch darüber hinaus.

Der Grund dafür liegt im natürlichen Kühlsystem des Körpers: dem Schwitzen. Dabei verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Mineralstoffe. Wer diesen Verlust nicht ausgleicht, riskiert Konzentrationsprobleme, Kreislaufbeschwerden und Leistungsabfall. Deshalb gilt im Sommer mehr denn je: Regelmäßiges Trinken! Das ist entscheidend für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt. Wer erst zum Wasserglas greift, wenn sich der Durst bemerkbar macht, kann bereits ein erstes Anzeichen für eine leichte Dehydrierung haben.

Kinder und ältere Menschen: Besondere Aufmerksamkeit beim Trinken

Bei älteren Menschen kommt ein weiterer Faktor hinzu: Das Durstgefühl lässt im Alter oft nach. Studien und [Gesundheitsportale wie die Barmer](#) weisen darauf hin, dass viele Senioren schlicht vergessen zu trinken oder zu spät darauf reagieren. Dadurch steigt das Risiko für Dehydration erheblich. Regelmäßige Trinkroutinen sind deshalb besonders wichtig. Für Senioren gibt es daher auch Wasser-Apps, die regelmäßig daran erinnern, an den Wasserhaushalt zu denken.



Was passiert im Körper bei Hitze im Sommer?

Sobald die Außentemperaturen steigen, beginnt der Körper aktiv gegenzusteuern. Er versucht, seine Kerntemperatur konstant bei etwa 37 Grad zu halten. Dafür werden die Blutgefäße erweitert, die Durchblutung der Haut erhöht und die Schweißproduktion angekurbelt. Diese Prozesse sorgen dafür, dass überschüssige Wärme abgegeben wird.

Doch dieser Mechanismus hat seinen Preis: Mit jedem Tropfen Schweiß verliert der Körper Flüssigkeit. Im Sommer kann dieser Verlust - insbesondere bei Aktivität - mehrere Liter pro Tag betragen. Oft geschieht dies sogar unbemerkt! Anders als im Winter, wo der Flüssigkeitsverlust geringer ist, entsteht im Sommer schneller ein Defizit im Wasserhaushalt des Körpers.

Anpassung an heiße Tage und ihre Grenzen

Der menschliche Körper ist erstaunlich anpassungsfähig. Innerhalb weniger Tage kann er

sich an höhere Temperaturen gewöhnen, indem er effizienter schwitzt und den Kreislauf stabilisiert. Dennoch gibt es klare Grenzen. Steigt die Körpertemperatur zu stark an oder wird zu wenig getrunken, drohen gesundheitliche Probleme bis hin zu Hitzschlag oder Kreislaufversagen. Dies gilt es durch körperbewusste Wasserzufuhr zu vermeiden.

Besonders kritisch wird es bei extremen Temperaturen über 35 oder 40 Grad. Hier stößt selbst ein gesunder Körper an seine Belastungsgrenze. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist dann tatsächlich überlebenswichtig.

Wie lange kommt der Mensch ohne Wasser aus?

Eine Frage die immer wieder gestellt wird und jeder weiß ungefähr, richtig lange, ist es nicht!

Wasser ist für den Menschen unverzichtbar. Während der Körper durchaus mehrere Wochen ohne Nahrung überleben kann, sind es ohne Wasser meist nur wenige Tage.

[Gesundheitsportale wie ZDFheute](#) geben an, dass ein Mensch etwa zwei bis vier Tage ohne Flüssigkeit auskommt; abhängig von äußeren Bedingungen und der körperlichen Verfassung jeder einzelnen Person.

Doch bereits deutlich vorher treten erste Symptome eines Flüssigkeitsmangels auf. Der Körper signalisiert sehr früh, wenn ihm Wasser fehlt.

Symptome von Wassermangel erkennen::

Ein beginnender Flüssigkeitsmangel macht sich oft schleichend bemerkbar. Typische Anzeichen sind:

- Kopfschmerzen und Müdigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- trockene Haut und trockener Mund
- dunkler Urin
- sinkende Leistungsfähigkeit

Wer diese Signale ignoriert, riskiert ernsthafte gesundheitliche Probleme. Gerade im Sommer lohnt es sich, bewusst auf diese Warnzeichen zu achten.

5 Tipps für gesundes Trinken im Sommer

Damit der Körper optimal in den Sommermonaten versorgt ist, helfen einige einfache Regeln des Trinkens im Alltag:

- Trinke regelmäßig über den Tag verteilt - nicht erst bei Durst
- Setze bevorzugt auf Leitungswasser als nachhaltige und kostengünstige Lösung
- Vermeide eiskalte Getränke, um den Kreislauf nicht zu belasten
- Reduziere zuckerhaltige Getränke und Alkohol
- Nimm bei Ausflügen immer eine wiederbefüllbare Trinkflasche mit

Gerade der letzte Punkt verbindet Gesundheit und Nachhaltigkeit: Wer seine Flasche immer wieder auffüllt, spart Plastik und schont Ressourcen!

[einfach Heimat](#) - Unterwegs im Nordwesten, einfach Flasche wieder auffüllen: [Hier Wasserauffüllstationen auf der interaktiven Karte finden!](#)

Flüssigkeit über Lebensmittel aufnehmen

Trinken allein ist nicht die einzige Möglichkeit, den Flüssigkeitshaushalt zu unterstützen. Auch viele Lebensmittel enthalten große Mengen Wasser. Besonders im Sommer bieten sich frische, leichte Produkte und Lebensmittel an.

Typische Beispiele sind Gurken, Wassermelonen, Erdbeeren oder Tomaten. Diese Lebensmittel bestehen zu einem großen Teil aus Wasser und tragen so zur täglichen Versorgung des Wasserhaushalts bei. Gleichzeitig liefern sie wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Sport im Sommer - darauf kommt es an!

Körperliche Aktivität bleibt auch im Sommer wichtig. Sie sollte aber an die aktuellen Temperaturen angepasst werden. Besonders sinnvoll ist es im Sommer, Sporteinheiten in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden zu verlegen. So wird die Belastung für den Kreislauf reduziert.

Während des Trainings ist ausreichendes Trinken entscheidend. Wasser ist die erste Wahl, bei längeren oder intensiveren Einheiten können auch isotonische Getränke oder

Saftschorlen sinnvoll sein. Sie helfen dabei, verlorene Mineralstoffe schneller auszugleichen.

Die besten Getränke für heiße Tage

Nicht jedes Getränk ist im Sommer gleich gut geeignet. Besonders empfehlenswert sind:

- Leitungs- und Mineralwasser
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- stark verdünnte Saftschorlen

Weniger geeignet sind dagegen alkoholische oder stark zuckerhaltige Getränke, da sie den Flüssigkeitshaushalt zusätzlich belasten können.

3 schnelle und gesunde Sommer-Getränke

Wer etwas Abwechslung sucht, kann mit einfachen Rezepten für Erfrischung sorgen:

Infused Water mit Zitrone und Minze:

- Kalorienfrei und erfrischend
- Zitronenscheiben (Bio) und angedrückte Minzblätter in einen Krug geben
- mit 1 Liter Wasser (still oder prickelnd) auffüllen und für mindestens 1-3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen
- für mehr Geschmack können Eiswürfel, Gurkenscheiben oder Ingwer hinzugefügt werden

Definition

Infused Water - ist Wasser, das mit Früchten, Gemüse, Kräutern oder Gewürzen aromatisiert wird. Es ist eine gesunde, kalorienarme Alternative zu Softdrinks, da es ohne Zucker, Süßstoffe oder Chemie auskommt. Durch das Einlegen der frischen Zutaten in kaltes Wasser entsteht ein sanfter Geschmack, der sich ideal zur Steigerung der täglichen Flüssigkeitsaufnahme eignet.



Apfelschorle im Verhältnis 1:3:

- Liefert Energie und Flüssigkeit
- Ein Apfelschorle-Verhältnis von 1:3 (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser) ist eine hervorragende Wahl für eine leichte, zuckerarme und gesunde Erfrischung.
- Vorteil: Durch das Mischen im 1:3 Verhältnis erhält man ein Getränk, das deutlich weniger Zucker enthält als die im Handel erhältlichen
- Zusammensetzung: 100 ml Apfelsaft + 300 ml Mineralwasser = 400 ml Schorle.
- Eine 1:3 oder 1:4 Mischung ist isotonisch, was bedeutet, dass der Körper Flüssigkeit und Nährstoffe besonders schnell aufnehmen kann.
- Zusatz: Bei hoher Anstrengung (wie Sport) kann eine Prise Salz (ca. 1/3 TL pro Liter) den Natriumverlust ausgleichen.
- Empfehlung: Ernährungsexperten und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfehlen dieses Mischungsverhältnis, um Zucker und Kalorien zu sparen.

Grüner Smoothie mit Gurke und Apfel:

- Versorgt den Körper zusätzlich mit Nährstoffen
- Zutaten: 130 g Gurke(n), 1 Apfel, 2 Blätter Minze, etwas Zitronensaft (oder Limettensaft), Eiswürfel oder kaltes Wasser
- Gurke schälen, waschen und in Stücke schneiden, (eine Bio-Gurke muss nicht geschält werden)
- Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden
- Zuerst Gurkenstückchen, dann die Apfelstückchen, Minzblätter und den Spritzer Zitrusfrucht in einen Mixer geben
- Alles fein pürieren. Wenn es noch nicht flüssig genug, etwas kaltes Wasser oder Eiswürfel dazugeben.

Diese Getränke sind schnell zubereitet und eine gesunde Alternative zu Softdrinks.

- Auch ein super Getränk für den Sommer und heiße Tage: [Unser Fitnesstipp - Gurkenwasser!](#)

Verantwortungsvoller Lebensstil und Nachhaltigkeit: Wasser bewusst genießen!

Wasser ist nicht nur für unseren Körper essenziell, sondern auch für Umwelt und Gesellschaft. Gerade in heißen Sommern wird deutlich, wie wertvoll diese Ressource ist. Ein bewusster Umgang beginnt bereits im Alltag: Leitungswasser trinken, Mehrwegflaschen nutzen und Verschwendung vermeiden.

Ganz im Sinne eines verantwortungsvollen Lebensstils lässt sich so Gesundheit mit Nachhaltigkeit perfekt verbinden!

Fazit: „Fit durch den Sommer“ mit dem richtigen Trinkverhalten

Wer im Sommer ausreichend trinkt, unterstützt seinen Körper bei der Temperaturregulation, bleibt leistungsfähig und beugt gesundheitlichen Problemen vor. Gleichzeitig bietet sich die Chance, den eigenen Umgang mit Wasser bewusster und

nachhaltiger zu gestalten.

„*Trink Dich fit für den Sommer*“ ist deshalb mehr als nur ein Motto. Es ist ein einfacher, aber wirkungsvoller Schlüssel zu mehr Wohlbefinden an heißen Tagen im Sommer. So kann der nächste Sommer kommen und so ist man gewappnet auch für jene Sommerzeit, in der das Thermometer über 30 oder mehr Grad steigt.



Jens Balssen
Rastede

So bin ich zum Schreiben gekommen: Schon als Schüler habe ich gerne Geschichten erfunden. Nach journalistischen Weiterbildungen habe ich lange Zeit im Online Marketing Texte aller Art kreiert. Privat bin ich immer am Schreiben und lebe den Kindheitstraum Schriftsteller zu sein.

Das bedeutet Heimat für mich: Heimat ist da, wo ich geboren, wo ich hergekommen bin. Heimat ist auch genau da, wo ich lebe, atme und wirke. Hier im Nordwesten im Ammerland fühle ich mich zu Hause. Mein Lieblingsort hier im Nordwesten: Der Schlosspark und der Ellernteich in Rastede.