

## Gesundheitstipp

# Richtig trinken im Sommer

Die Sommer werden immer heißer und wir müssen uns auf immer längere Sommer mit ungewohnten Hitzeperioden einstellen. Denn egal, wie heiß es ist, wir müssen zur Arbeit, uns konzentrieren und leistungsfähig sein. Als heiß gilt ein Tag übrigens bei über 30 Grad, von „Tropennacht“ spricht man, wenn die Temperatur nachts nicht unter 20 Grad sinkt. Und davon werden wir diesen Sommer vermutlich einige erleben.

Obgleich die meisten Menschen den Sommer lieben, bringt starke Hitze auch gesundheitliche Risiken mit sich. Besonders Ältere, Kleinkinder und Menschen mit Vorerkrankungen sind gefährdet. Aber auch einem gesunden Körper macht die Hitze zu schaffen: Wer bei hohen Temperaturen körperlich schwere Arbeit leisten oder sich bei hohen Raumtemperaturen konzentrieren muss, dem geht der Arbeitstag kaum leicht von der Hand. Wir schwitzen, sind schnell erschöpft, Herz und Kreislauf werden stärker belastet. Weil wir an heißen Sommertagen nicht ständig Urlaub nehmen können und es für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer auch kein „Hitzefrei“ gibt, kommen hier ein paar Tipps, um einen kühleren Kopf zu bewahren und den Arbeitstag trotz Hitze zu meistern.

## Arbeitsumgebung kühl halten

An längst nicht allen Arbeitsplätzen gibt es Klimaanlage. Wer die Möglichkeit hat, verlegt den Arbeitsplatz an einen kühleren Ort, z. B. ein klimatisiertes Büro, oder verlagert das Büro in den Keller. Andere können versuchen, den Arbeitsbeginn in die frühen Morgenstunden zu verlegen. Um Arbeitsplätze kühler zu halten: frühmorgens lüften, danach die Fenster geschlossen halten. Wärmequellen reduzieren: Drucker, Maschinen, Kopierer und Lampen nur anschalten, wenn sie gebraucht werden. Kleine Ventilatoren kühlen zwar nicht, bringen aber Bewegung in die Luft. Verbringen Sie die Pausen an kühleren Orten, das kann auch draußen im Schatten sein, bitte mit dem entsprechenden UV-Schutz. Und ganz wichtig für Ihre Gesundheit und Konzentration: ausreichend trinken!

## Richtig trinken an heißen Arbeitstagen

An heißen Tagen braucht unser Körper dringend mehr Flüssigkeit: „Um nicht zu dehydrieren, also innerlich auszutrocknen, müssen wir bei Hitze mehr trinken als gewöhnlich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, bei normalen Temperaturen mindestens 1,5 Liter am Tag zu trinken. Die restliche Flüssigkeit nehmen wir mit unserer Nahrung auf. An heißen Tagen benötigt der Mensch abhängig von Körpergewicht, zusätzlicher anstrengender körperlicher Arbeit oder Sport deutlich mehr Flüssigkeit“, erläutert Micaela Schmidt, Ökotrophologin bei der BARMER.

Wer zu wenig trinkt, fühlt sich rasch müde, schlapp, kann sich schwer konzentrieren und bekommt Kopfschmerzen. Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen!

## Mit diesen zehn Tipps trinken Sie an heißen Tagen genügend:

1. In warmen Nächten schwitzen wir mehr: Starten Sie den Tag daher mit einem großen Glas Wasser nach dem Aufstehen.
2. Trinken Sie mindestens zwei Liter am Tag. Gerne mehr.
3. Trinken Sie die Menge über den Tag verteilt. Und zwar bevor der Durst kommt.
4. Perfekte Sommergetränke sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen.
5. Für Abwechslung sorgt „Infused Water“: Sie füllen eine Karaffe mit Wasser und geben nach Belieben Aromalieferanten dazu, zum Beispiel Scheiben von Gurke, Zitrone, Ingwer, frische Beeren oder Kräuter.

6. Gönnen Sie sich eine schöne Flasche oder Karaffe, die Sie griffbereit an Ihren Arbeitsplatz stellen.
7. Stellen Sie sich Trinkflaschen als Erinnerungsstützen an jeden Ort, an dem Sie tagsüber vorbeikommen: ins Auto, an den Schreibtisch, in die Kaffeeküche, in den Meetingraum etc. und nehmen Sie jeweils einen Schluck.
8. Die richtige Trinktemperatur im Sommer ist entscheidend. Es gilt: nicht heiß und nicht kalt, etwa Körpertemperatur. Denn bei zu heißen oder kalten Getränken produziert der Körper mehr Wärme für den Temperaturengleich im Magen.
9. Über unsere Ernährung nehmen wir ebenfalls Flüssigkeit auf: Perfekt sind daher wasserhaltiges Obst und Gemüse wie Gurke, Wassermelone, Erdbeere oder lauwarme Suppen.
10. Sie vergessen das Trinken trotz aller guten Vorsätze oft? Apps helfen Ihnen, die Übersicht zu behalten, und erinnern Sie daran, wann es Zeit für das nächste Glas ist.

### Extratipp

Machen Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen doch eine 30-Tage-Challenge. Das Ziel: jeden Tag sechs Gläser Wasser während der Arbeitszeit trinken. Los geht's!

## Können Sie eigentlich zu viel Wasser trinken?

Erfahren Sie, wie viel Wasser Ihr Körper wirklich braucht und ob es Risiken gibt, wenn Sie zu viel Wasser trinken.



Mehr erfahren:  
[www.barmer.de/wasser-trinken](http://www.barmer.de/wasser-trinken)

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Redaktion

Thorsten Noll

Mitarbeiter Betriebliches Gesundheitsmanagement

[thorsten.noll@barmer.de](mailto:thorsten.noll@barmer.de)

### Druck

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien

Trostberger Straße 2

83301 Traunreut

### Abbildung

Getty Images: © Dalibor Despotovic

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.