



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > **Huml warnt vor Hitze-Gefahren insbesondere für ältere Menschen – Bayerns Gesundheitsministerin: Mindestens 2 bis 3 Liter am Tag trinken**

Huml warnt vor Hitze-Gefahren insbesondere für ältere Menschen – Bayerns Gesundheitsministerin: Mindestens 2 bis 3 Liter am Tag trinken

24. Juni 2019

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml hat vor gesundheitlichen Gefahren insbesondere für ältere Menschen durch die aktuelle Hitzewelle gewarnt. Huml betonte am Montag: „Typische Beschwerden bei großer Hitze sind Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen und Herz-Kreislauf-Störungen. Für ältere Menschen kann das ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben. Wer ausreichend trinkt und die Mittagshitze meidet, kann aber gut vorbeugen.“

Die Ministerin erläuterte: „Menschen im fortgeschrittenen Alter trinken häufig zu wenig, da das Durstgefühl nachlässt. Lethargie, allgemeine Schwäche und Verwirrtheit können die Folge sein. Deswegen sollten Angehörige oder Betreuer im Pflegeheim gerade an warmen Tagen regelmäßig ans Trinken erinnern. Ärzte empfehlen normalerweise mindestens 1 bis 1,5 Liter am Tag. An heißen Sommertagen benötigt der Körper dagegen 2 bis 3 Liter Flüssigkeit.“

Mehr Gesundheitstipps für heiße Tage und Informationen insbesondere zum Sonnenschutz unter:

http://www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/sonne_hitze/hitze_sonne_schutz.htm bzw. <http://www.sonne-mit-verstand.de/>.

[Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers](#)

[Inhalt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Barrierefreiheit](#)

