

## 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 Erinnerungstützen 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.

## Health Advice

# The right way to drink in summer

Our summers are getting hotter every year, and we are finding ourselves having to get used to ever-longer summers with heat waves that we simply aren't used to. After all, no matter how hot it is we still have to get to work, concentrate and do a good job. Incidentally: a day is considered hot when it is over 30 degrees, and a "tropical night" is when the temperature doesn't drop below 20 degrees. We will probably see a fair few of these days this summer.

Although most people love summer, extreme heat is also often associated with health risks. The elderly, young children and people with pre-existing conditions are particularly at risk. And even people in good health are affected by the heat. If you have to do hard physical labour in high temperatures or need to concentrate when indoor temperatures rise, your working day isn't exactly going to be easy. People sweat and get tired quickly, and their heart and circulation are placed under greater strain. As we can't always take a holiday on hot summer days and there's no such thing as a "heat-free day" for workers, we have put together few tips to help you keep a cool head and get through your working day despite the heat.

## Keeping your working environment cool

Not all workplaces have air conditioning. If you have the option to do so, move your workplace to a cooler location such as an air-conditioned office, or move your workstation to the basement. You could even try to start work in the early hours of the morning. To keep workplaces cooler: air them out early in the morning, then keep the windows closed. Reduce sources of heat: Only switch on printers, machines, copiers and lamps when needed. Small fans don't reduce the temperature, but they do bring movement to the air. Spend your breaks in cooler places, including outside in the shade, and don't forget to use appropriate UV protection. And something which is very important for your health and concentration: make sure you drink enough!

## Drinking properly on hot working days

On hot days, our bodies need more fluid: "To prevent dehydration, i.e. internal dehydration, we need to drink more than usual when it's hot. The German Nutrition Society recommends drinking at least 1.5 litres a day at normal temperatures. We absorb the rest of the fluid we need from our food. On hot days, people need significantly more fluid depending on their body weight, and whether they are carrying out any strenuous physical activity or practicing sport," explains Micaela Schmidt, a nutritionist at BARMER.

If you don't drink enough, you will quickly find yourself feeling tired and listless, have a hard time concentrating and suffer from headaches. Make sure that things never come to this!

### These ten tips will help you make sure that you are drinking enough on hot days:

1. When it's hot at night, we sweat more: Start the day with a large glass of water after you get up.
2. Drink at least two litres a day. Or even more.
3. Drink it throughout the day, not all in one go. And make sure you do so before you get thirsty.
4. The ideal summertime drinks are tap water, mineral water, unsweetened herbal and fruit teas and spritzers.
5. You could even try out some "infused waters" to mix things up. Fill a carafe with water and add any flavourings you like such as cucumber slices, lemon, ginger, fresh berries or herbs.

6. Use a nice bottle or a carafe that you can keep within easy reach at your workplace.
7. Place drinking bottles as reminders in the places you frequent during the day (in the car, at your desk, in the kitchenette, in meeting rooms, etc.) and take a sip whenever you need.
8. In the summer, the right drinking temperature is also crucial. The rule is: not hot and not cold, about body temperature. If drinks are too hot or too cold, your body generates more heat to equalise the temperature in your stomach.
9. We also absorb fluids when we eat. Fruit and vegetables containing water such as cucumbers, watermelon, strawberries and lukewarm soups are perfect.
10. Do you ever forget to drink despite all your best intentions? There are now lots of apps available to help you keep track and remind you when it's time for your next sip.

#### Extra tip

Why not organise a 30-day challenge with your colleagues? Your goal: drink six glasses of water every day while you are at work. Let's get started!

### Can you actually drink too much water?

Find out how much water your body really needs and whether there are any risks from drinking too much water on our German-language website.



Find out more:

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

#### Imprint

##### Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

##### Editorial staff

Thorsten Noll

Employee Corporate Health Management

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

##### Print

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien  
Trostberger Straße 2,  
83301 Traunreut

#### Illustration

Getty Images: © Dalibor Despotovic

© BARMER 2024

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.