

Wasser: Viel trinken und wenig verbrauchen

Angesichts der aktuell sehr heißen Temperaturen erinnert der Kreis Pinneberg an zwei wichtige Tipps, die auf den ersten Blick etwas gegensätzlich klingen: Trinken Sie möglichst viel Wasser! Und: Bitte seien Sie sparsam im Umgang mit dem Wasser aus der Leitung.

Mit Blick auf die Gesundheit ist ein hoher Wasserkonsum an Hitzetagen sinnvoll. Darüber hinaus gilt es, in den frühen Morgenstunden gründlich zu lüften, die Mittagshitze möglichst zu meiden, und auf große körperliche Anstrengung zu verzichten. Dies gilt besonders für sehr junge und sehr alte Menschen sowie Menschen mit Vorerkrankungen.

Gleichzeitig ist es sinnvoll, Wasser zu sparen. Dieser Appell bezieht sich nicht auf die Nutzung von Leitungswasser, um den Durst zu löschen. Dabei geht es um Wasserverbräuche, die nicht unbedingt nötig sind. Denn: Vereinzelt kommt es aktuell aufgrund der anhaltenden Trockenperiode stellenweise zu Wasserknappheit und Schwankungen im Wasserdruck. Um dies zu beheben, ist es wichtig, dass möglichst verantwortungsbewusst und sparsam mit der Ressource Leitungswasser umgegangen wird.



Generelle Tipps zum Wassersparen:

- Wassersparende Armaturen im Haushalt verwenden. Diese können den Wasserverbrauch schon um bis zu 50 Prozent reduzieren.
- Duschen statt baden.
- Wasch- und Geschirrspülmaschinen sollten vollständig gefüllt genutzt werden.
- Pflanzen im Garten möglichst morgens oder abends gießen.
- Den Rasen weniger häufig und nicht zu kurz mähen: Ein längerer Rasen hält die Feuchtigkeit besser.
- Wasserfresser sind die immer beliebten mobilen Gartenpools. Ein durchschnittlicher Aufstellpool von ca. 3,5 Metern Durchmesser umfasst ein Volumen von bis zu 6.500 Litern. Dies entspricht dem 50-Fachen des Tagesbedarfs einer Person.

Mehr Information zum Thema Hitze und Gesundheit unter www.sei-bereit.kreis-pinneberg.de.

