



»
**GENUG TRINKEN?
FÜR MICH DAS
A UND O!**
«

UNTERNEHMEN
GESUNDHEIT

GESUNDHEITSTIPP: WASSER

Jeder von uns möchte sich wohlfühlen und gesund bleiben! Neben vielen Faktoren wie z. B. einer abwechslungsreichen Ernährung spielt dabei das Trinken eine ganz wichtige Rolle. Deshalb lohnt es sich, die eigenen Trinkgewohnheiten mal etwas genauer unter die Lupe zu nehmen.

Hand aufs Herz: Wie viel trinken Sie täglich? Genug? Auch bei Hitze? Die meisten Erwachsenen trinken zu wenig. Ihre Flüssigkeitsbilanz stimmt nicht. Wer auf das Durstgefühl wartet, bis er etwas trinkt, hat oft bereits ein Flüssigkeitsdefizit. Für unsere Gesundheit ist das richtige und ausreichende Trinken am Tag mindestens ebenso wichtig, wie die richtige Ernährung.

WIE VIEL TRINKEN IST GESUND?

Nach Sauerstoff ist Wasser für uns der zweitwichtigste Stoff. Es dient zum einen als Transportmittel für beispielsweise Blut, Harn und Schweiß, zum anderen als Lösungsmittel für fast alle Stoffe in der Zelle. Wasser regelt außerdem die Temperatur des Körpers, indem es dem Organismus durch Verdunstung an der Körperoberfläche Wärme entzieht. Diese Verluste müssen immer wieder ausgeglichen werden. Ein Teil des Flüssigkeitsbedarfes wird durch die Nahrung gedeckt. Zusätzlich sollte man etwa 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag trinken.

DIE FLÜSSIGKEITSBILANZ

Leider können Menschen keinen Wasservorrat speichern. Daher ist es wichtig, über den ganzen Tag verteilt regelmäßig zu trinken. Ein „zu viel“ gibt es dabei (fast) nicht, weil die nicht benötigte Menge an Flüssigkeit vom Körper einfach ausgeschieden wird. Da der Körper für die verschiedenen Aufgaben und Funktionen etwa zwei Liter pro Tag verbraucht, sollte ihm diese Menge mindestens zurückgegeben werden. An heißen Tagen oder beim Sport gilt: trinken, trinken, trinken! Hier steigt ihr Flüssigkeitsbedarf erheblich an.

WASSERMANGEL – EINE GEFAHR FÜR DIE GESUNDHEIT

Wer dauerhaft zu wenig trinkt, kann seiner Gesundheit schaden. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass ein Wasserverlust von bereits 2 % des Körpergewichts die Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigt. Deshalb sollte man auf die Warnsignale des Körpers hören: Kopfschmerzen, Übelkeit, Mundtrockenheit, Durstgefühl oder auch Appetitlosigkeit.

IMMER NUR WASSER? DAS MUSS NICHT SEIN!

Mineral- oder Leitungswasser sind streng kontrollierte Lebensmittel, die sich am besten als Durstlöscher eignen. Wasser enthält keine Kalorien und versorgt den Körper mit wichtigen Mineralien und Spurenelementen. Wer etwas Abwechslung möchte, kann sein Wasser mit Fruchtsaft mischen. Der liefert rasch Energie, enthält jedoch natürlichen Fruchtzucker. Daher sollten Sie auf ein Mischverhältnis von etwa 1:3 achten. Auch Kaffee und (schwarzer) Tee sind in Maßen (zwei bis drei Tassen pro Tag) völlig unbedenklich. Süße Limonaden oder alkoholische Getränke sollten dagegen nicht täglich und nur in geringem Maße getrunken werden.

UNSER TIPP

Greifen Sie nicht zur Fertigmischung, sondern mixen Sie ihre Fruchtschorle lieber selbst. So können Sie selbst über Geschmacksintensität und Zuckergehalt bestimmen

In diesem Sinne: Sehr zum Wohle – auf Ihre Gesundheit!

Mobil
KRANKENKASSE