

Pressemitteilung

Jubeln bis zum letzten Spiel

**Ein paar einfache Trinktipps bringen Sie fit und gesund durch die Fußball-WM
Köln, Mai 2010.**

Das Fußballfieber breitet sich aus und treibt die Stimmungskurve steil nach oben. Vier Wochen lang herrscht vor den TV-Geräten der emotionale und kulinarische Ausnahmezustand und macht den Großevent zur Herausforderung für Körper und Psyche. Denn für viele sieht die optimale Einstimmung auf die WM-Übertragung im Fernsehen so aus: Ein frisches Bier in der Hand, Chips und Erdnüsse griffbereit, die Bratwurst auf dem Grill. Doch Bier wirkt harntreibend, der Wasserhaushalt gerät ins Defizit. Die reichhaltige Kost bringt die Verdauung auf Hochtouren, Müdigkeit und Ermattung sind die Folge.

Wasser schafft den Ausgleich

„Ein halber Liter Trinkwasser macht munter und kurbelt den Stoffwechsel nachhaltig an“ fand Dr. Michael Boschmann von der Berliner Charité im Rahmen einer Studie am Franz-Volhard-Centrum für Klinische Forschung, die vom Forum Trinkwasser e.V. unterstützt wurde, heraus. Grundsätzlich sei gegen ein kühles Bier zum Spiel nichts einzuwenden. Trinkt man aber mehr, sollte mit der gleichen Menge Wasser gegengesteuert werden. Da stets verfügbar und aufgrund der guten Qualität, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zum Wasser aus dem Hahn als Durstlöscher.

Der Magen-Darmtrakt kann große Flüssigkeitsmengen jedoch nicht auf einmal aufnehmen, so der Landesarzt im DRK-Landesverband Hessen e.V., Dr. Matthias Bollinger. "Besser ist es, über den Tag verteilt zu trinken. Nicht erst vier Stunden nichts und dann einen ganzen Liter.“ Regelmäßig ein Glas Trinkwasser zu trinken verhindere, dass der Körper die Flüssigkeit für die Blutgefäße aus den Zellen hole und diese austrockne wie einen Schwamm, erklärt der Arzt.

Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.

c/o morepublic // Kontakt: Sarah Lopau, Svenja Wierick
Hohenzollernring 85-87, 50672 Köln // Telefon: (0221) 94 99 88- 0, Fax: (0221) 94 99 88-19
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de // Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de

Säfte, Limo und Energy Drinks ungeeignet, um Durst zu löschen

Mindestens anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit täglich empfehlen die Experten vom Forum Trinkwasser Erwachsenen. Limonade, Fruchtsaftgetränke oder Energy Drinks sind ungeeignet und machen nur noch mehr Durst. „Die Wasserspeicher des Körpers werden nicht ausreichend aufgefüllt“ gibt der DRK-Fachmann zu bedenken. Denn: ein hoher Gehalt an Zucker im Darm entzieht den Darmgefäßen Flüssigkeit, die dann zu einem späteren Zeitpunkt mühsam zurück gewonnen werden muss. „Statt Flüssigkeit aufzufüllen, tritt man sozusagen auf der Stelle“, so Dr. Bollinger.

Kalte Getränke bringen den Körper ins Schwitzen

Stimmt auch noch das Wetter in die zu erwartende Hochstimmung während der WM-Wochen ein, kann es für die Fußball-Fans schon mal kritisch werden. „Wenn man sich lange in der Sonne aufhält und Alkohol dazu kommt, kann das sogar zu Kreislaufproblemen und Schwächeanfällen führen“ warnt Dr. Boschmann.

Nicht nur hohe Temperaturen, auch Ärger und Wut treiben die Schweißproduktion an. Hitzköpfe sind stärker betroffen: Wer sich schnell aufregt, schwitzt auch mehr. Klingt ungewöhnlich, ist aber effektiv: Lieber zu zimmerwarmem Wasser greifen, um den Wasserhaushalt auszugleichen, denn kalte Getränke bringen den Körper zusätzlich ins Schwitzen.

So unterschiedlich wie unser Körper reagiert, so individuell ist auch unser Wasserbedarf. Ein Zuviel gibt es bei gesunden Menschen jedoch nicht. Einen unentgeltlichen Trinkcheck mit Beratung gibt es im Internet unter www.trinkberater.de.

Der finale Tipp: Flüssigkeit tut auch den Stimmbändern gut. Wer also regelmäßig und ausreichend Wasser trinkt, kann sein Team stimmungsgewaltig und fit bis zum letzten Spiel unterstützen.

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage www.forum-trinkwasser.de stehen Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung. Über neue Themen rund ums Trinkwasser informiert auch der E-Mail-Newsletter – einfach auf www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php zum kostenfreien Abo anmelden. Bildmaterial zum Download finden Sie unter www.forum-trinkwasser.de, Rubrik „Presse“.

Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.

c/o morepublic // Kontakt: Sarah Lopau, Svenja Wierick
Hohenzollernring 85-87, 50672 Köln // Telefon: (0221) 94 99 88- 0, Fax: (0221) 94 99 88-19
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de // Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de