

Wassertrinken: Erkältungen und Kopfschmerzen vorbeugen

Wenn der Herbst beginnt und die Temperaturen sinken, gehört die Erkältung zur Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland. Dabei kann ein einfaches Hausmittel helfen, sich vor der unerwünschten Begleiterscheinung der kalten Jahreszeit zu schützen: Wasser trinken! Als gesunder und natürlicher Durstlöscher empfiehlt sich Trinkwasser, das auch bei Kopfschmerzen positiv wirken kann.

Wasser hilft vorzubeugen und zu lindern

Die Luft in beheizten Räumen lässt die Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum austrocknen. Bei zu wenig Flüssigkeitsaufnahme wird zudem das Blut dickflüssiger und kann die Schleimhäute nicht optimal versorgen - Erkältungserreger haben leichtes Spiel. Daher rät das Forum Trinkwasser im Herbst und Winter ausreichend Wasser zu trinken, Erwachsene mindestens 1,5 Liter am Tag, Kinder je nach Alter 1 bis 1,5 Liter. So bleibt das Blut dünnflüssig und die Schleimhäute werden gut durchblutet.

Haben einen die Viren dennoch erwischt, gönnt man seinem Körper am besten Schlaf, Entspannung und Wärme. Auch dann ist es wichtig, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Insbesondere bei Fieber muss der erhöhte Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen ausgeglichen werden. Dafür sind Trinkwasser und ungesüßter Tee optimal.

Kopfschmerzen durch Wassermangel

Wen Kopfschmerzen plagen, der sollte ebenfalls häufiger zum Wasserglas greifen. Ein Auslöser kann auch hier Wassermangel sein, das ergab eine Studie der Londoner Migraine Clinic. „Bei unerklärlichen Kopfschmerzen einen halben bis einen Liter Wasser trinken. Wenn Wassermangel der Grund für die Kopfschmerzen war, sollten die Symptome nach einer halben Stunde, spätestens aber nach drei Stunden zurückgegangen sein“, so die Empfehlung der Experten des Forum Trinkwasser. Außerdem hat die Londoner Klinik herausgefunden, dass viel Wassertrinken helfen kann Migräne-Attacken vorzubeugen. Denn Austrocknung ist ein häufig verkannter Migräne-Auslöser.

Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.

c/o morepublic // Kontakt: Sarah Lopau, Svenja Wierick
Hohenzollernring 85-87, 50672 Köln // Telefon: (0221) 94 99 88- 16, Fax: (0221) 94 99 88-19
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de // Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de

Doch auch ohne Erkältung oder Kopfschmerzen gilt: Ausreichend Wassertrinken – und zwar zu jeder Jahreszeit – hält fit und gesund.

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über frisches 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 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