

## **Pressemitteilung**

Mit ein paar einfachen Trinktipps fit und gesund durch die Fußball-EM  
**Jubeln bis zum letzten Spiel**

Frankfurt am Main, 13. Juni 2012 – 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 das Großevent zur Herausforderung für Körper und Psyche. Denn für viele sieht die optimale Einstimmung auf die EM-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 heraus, die vom Forum Trinkwasser e.V. unterstützt wurde. 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. Besser ist es, über den Tag verteilt zu trinken. Regelmäßig ein Glas Trinkwasser zu trinken verhindert, dass der Körper die Flüssigkeit für die Blutgefäße wie ein ausgetrockneter Schwamm aus den Zellen holt.

### **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. Denn: ein hoher Gehalt an Zucker im Darm entzieht den Darmgefäßen Flüssigkeit, die dann zu einem späteren Zeitpunkt mühsam zurück gewonnen werden muss.

### **Kalte Getränke bringen den Körper ins Schwitzen**

Stimmt auch noch das Wetter in die zu erwartende Hochstimmung während der EM-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.

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 frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Seit dem Jahr 2010 kooperiert das Forum Trinkwasser im Rahmen der Initiative „TrinkWasser! Clever genießen.“ mit der Sarah Wiener Stiftung. In den Koch- und Ernährungskursen, die die Stiftung der Starköchin in Kitas, Schulen und Jugend-einrichtungen durchführt, werden Getränke auf Trinkwasserbasis zubereitet und Wissenswertes rund um den umweltschonenden Durstlöscher vermittelt. Weitere Informationen und eine attraktive Trinkflasche gibt es auf der Webseite [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) und auf Facebook [www.facebook.com/trinkwasser.geniessen](http://www.facebook.com/trinkwasser.geniessen). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de) das passende Angebot.*

**Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V.**

c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Iris Löhlein, Nadine Busch

Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main

Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15

E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) oder [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de), [n.busch@relations.de](mailto:n.busch@relations.de)

Internet: [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) und [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de)