

Pressemitteilung

Experten-Tipp

Trinkwasser bringt den Kreislauf in Schwung

Frankfurt, 12. Dezember 2012 – Der Wecker klingelt, man springt aus dem Bett und startet munter in den Tag. Für viele Menschen ist das selbstverständlich, für manche nicht. Ursache dafür kann eine sogenannte „orthostatische Intoleranz“ sein. Diese zeigt sich darin, dass einem beim morgendlichen Aufstehen plötzlich flau oder gar schwarz vor den Augen wird infolge eines deutlichen Abfalls des Blutdrucks und Anstiegs der Herzfrequenz. Nicht selten dauert es eine ganze Weile bis der Körper auf Touren kommt und seine volle Leistungsfähigkeit erreicht. Betroffen sind meist Mädchen in der Pubertät und junge Frauen mit häufig zu niedrigem Blutdruck aber auch ältere Menschen. Grundsätzlich ist ein niedriger Blutdruck nicht gefährlich, und nur wenn Beschwerden auftreten, sollte man etwas dagegen unternehmen. Zu den Empfehlungen zählen Wechselduschen, Bürstenmassage zum Herzen hin, regelmäßiges Sporttreiben und das Vermeiden von Überlastung.

Es gibt aber noch eine wenig bekannte, dafür sehr wirkungsvolle Maßnahme und zwar: **Wassertrinken vor dem Aufstehen**. Das Forum Trinkwasser hat dazu Herrn Dr. med. Michael Boschmann, Projekt-Leiter am Franz-Volhard-Centrum für Klinische Forschung an der Charité Universitätsmedizin in Berlin, befragt.

Ist das Trinken von Trinkwasser ein wirkungsvolles Mittel, um den Kreislauf in Schwung zu bringen?

Dr. Boschmann: „Ja. Wenn man vor dem Aufstehen einen Viertel bis halben Liter zimmerwarmen Leitungswassers trinkt, steigt der Blutdruck deutlich an. Das hat mein früherer Kollege Professor Dr. Jens Jordan durch eine Reihe von Studien belegen können. Gemessen wurde eine Erhöhung des Blutdrucks bis zu 30 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule). Gemeinsam haben wir an der Charité diesen Effekt genauer untersucht und herausgefunden, dass das Wassertrinken unser vegetatives Nervensystem anregt. Und dies betrifft insbesondere den so genannten Sympathikus-Nerv, der unter anderem die Blutgefäße beeinflusst. Wenn Menschen mit einer sogenannten primären Hypotonie, die die häufigste Form darstellt, vor dem Aufstehen ein großes Glas Trinkwasser trinken, wirkt das schon nach etwa zehn Minuten kreislaufstabilisierend. Eine einfache, aber in der Tat sehr wirkungsvolle Methode. Das gilt jedoch nicht für Patienten mit einer so genannten sekundären Hypotonie, die also z. B. aufgrund einer Herzschwäche oder einer anderen Erkrankung einen zu

niedrigen Blutdruck haben. Sie müssen unbedingt alle Maßnahmen vorher mit ihrem behandelnden Arzt besprechen.“

***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 und auf Facebook www.facebook.com/trinkwasser.geniessen. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.*

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V.

c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Iris Löhlein, Julia Carstens

Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main

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

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de oder i.loehlein@relations.de, j.carstens@relations.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de

Foto zur Pressemitteilung



Dr. Michael Boschmann empfiehlt bei niedrigem Blutdruck ein großes Glas Trinkwasser vor dem Aufstehen, ©Forum Trinkwasser e. V.

Weitere Bildmotive sind im Internet unter www.forum-trinkwasser.de im Pressebereich verfügbar.