

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Der inneren Uhr folgen und vor dem Schlafengehen Wasser trinken**

**Regelmäßig Wasser zu trinken, ist lebensnotwendig. Damit der Mensch das nicht vergisst, hilft der Körper oft aktiv nach. Ein Durstgefühl vor dem Zubettgehen beugt einer Dehydrierung während der Nachtruhe vor. Gerade in heißen Sommernächten heißt es daher: Wasserflasche oder -glas griffbereit halten.**

Frankfurt am Main, 18. Mai 2017 – Sommer, Sonne, Hitze: Den Tag über regelmäßig und ausreichend zu trinken, ist besonders in den warmen Monaten für viele selbstverständlich. Doch auch in den Sommernächten ist es häufig heiß. Das ist nicht nur schweißtreibend, sondern führt oft zu langem „Herumwälzen“ vor dem Einschlafen oder sogar Schlaflosigkeit. Viele Menschen spüren am Abend oder kurz vor dem Schlafengehen ein starkes Durstgefühl – auch wenn sie den Tag über vielleicht genug getrunken haben. Daran ist unsere innere Uhr maßgeblich beteiligt. Der Körper weiß, dass ihm in der Schlafphase ein Flüssigkeitsmangel droht, der sich bei Hitze zusätzlich erhöht. Daher signalisiert er, die Reserven schon vorbeugend aufzutanken. Ein weiterer Vorteil: Das getrunkene Wasser hilft dabei, die Körpertemperatur zu regulieren. Daher kann es in heißen Nächten zusätzlich beim Einschlafen helfen.

#### **Trinkwasser vor dem Schlafengehen**

Trinkwasser aus der Leitung ist zu jeder Tageszeit ein hervorragender Durstlöcher – so auch vor dem Schlafengehen. Das Wasser kommt jederzeit frisch und kühl in hervorragender Qualität aus dem Hahn. Zudem ist es ein stilles, kalorienfreies Getränk, das die Verdauung vor der Nachtruhe nicht unnötig belastet. Am besten sollte man sich ein Glas Wasser oder eine gefüllte Trinkflasche direkt neben das Bett stellen.

#### **Vielfach positiv: ein großes Glas Trinkwasser am Morgen**

Genügend Flüssigkeit im Körper zu haben, ist unter anderem für den Blutfluss entscheidend. Wer an heißen Tagen morgens Kreislaufprobleme hat, sollte direkt vor dem Aufstehen ein großes Glas Wasser trinken. Das kann sich stabilisierend auf den Kreislauf auswirken. Zudem kurbelt das Wassertrinken schon vor dem

#### **Pressekontakt:**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Rampoldt  
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), [a.rampoldt@relations.de](mailto:a.rampoldt@relations.de)

Frühstück den Stoffwechsel und den Energieumsatz an. Am besten stellt man das Wasser am Abend vorher bereit.

**Das Forum Trinkwasser e. V.** informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de), auf [Facebook](#) und [twitter](#). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de) das passende Angebot.

### **Bildmaterial**

*(Zur freien Verwendung im Kontext dieser Meldung bei Nennung des Urhebers)*



Am besten immer ein Glas frisches Trinkwasser neben dem Bett bereithalten.  
Fotovermerk: Forum Trinkwasser, ©elenaleonova/istockphoto

#### **Pressekontakt:**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Rampoldt  
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), [a.rampoldt@relations.de](mailto:a.rampoldt@relations.de)