

PRESSEMITTEILUNG

Auf Reisen: Trinken nicht vergessen

Jede Reise sollte gut vorbereitet sein – egal ob längerer Urlaub oder Wochenendbesuch bei Familie oder Freunden. Ausreichend trinken ist auch bei der An- und Abreise wichtig.

Frankfurt am Main, 25. Mai 2018 – Je näher die Sommerferien rücken, desto größer wird die Vorfreude auf die nächste Reise. Viele planen weit im Voraus: welche Unterkunft soll es sein, welche Anreise ist die Beste und sind die Reisepässe noch gültig? Ebenfalls wichtig ist es, egal, ob man im Auto, Bus oder Flugzeug unterwegs ist, für eine gute Verpflegung und ausreichend Flüssigkeit zu sorgen. Der Proviant sollte leicht – also nicht zu fettreich sein – um fit zu bleiben. Belegte Brote und dazu Gemüse- und Obstschnitten sind ideal. Ganz wichtig ist auch die Versorgung mit Flüssigem – und hier ist Trinkwasser der beste Durstlöscher. Empfohlen werden rund 1,5 Liter und bei Hitze mehr, die man am besten in mehreren Etappen über den Tag verteilt trinkt, damit der Durst keine Chance hat. Denn dieser ist ein Zeichen dafür, dass es dem Körper schon deutlich an Wasser mangelt.

Heißen Temperaturen entgegenwirken

An heißen Tagen verliert der Mensch durch das Schwitzen mehr Flüssigkeit als sonst, denn damit reguliert der Körper u. a. seine ideale „Betriebstemperatur“. Wenn die Temperaturen steigen, passt sich im Idealfall auch der Körper an, schwitzt mehr und benötigt damit auch deutlich mehr Wasser als gewohnt.

Um den Körper sinnvoll zu unterstützen, empfiehlt das Forum Trinkwasser eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von Trinkwasser, ungesüßten Tees oder leichten Saftschorlen (2/3 Trinkwasser zu 1/3 Saft). Sie können bereits Zuhause vorbereitet und in wiederverwendbaren Trinkflaschen mitgenommen werden. Das spart nicht nur Geld, sondern auch unnötigen Plastikmüll.

Sofern möglich, sollten auch auf Reisen regelmäßige Pausen eingeplant werden, das entlastet den Körper. Zusätzlich ist bequeme und atmungsaktive Reisekleidung ideal, sie unterstützt den Körper beim Temperatúrausgleich. Und keine Angst bei der eigenen Lieblingstrinkflasche, komplett entleerte Flaschen

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Eckart Gutschmidt
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, e.gutschmidt@relations.de

kommen oft ohne Probleme durch die Sicherheitskontrollen der Flughäfen und können im Wartebereich oft wieder an Trinkwasserspendern aufgefüllt werden.

Trinkwasser in anderen Ländern

In Deutschland sind wir es gewohnt, dass das Wasser frisch aus der Leitung sprudelt und bedenkenlos getrunken werden kann. Außerhalb Deutschlands ist das nicht immer der Fall. Das Auswärtige Amt empfiehlt bei Zweifeln an der Trinkwasserqualität, das Wasser abzukochen und auch wiederbefüllbare Trinkflaschen mit kochendem Wasser auszuspülen. Ebenso sollte man auf Eiswürfel im Getränk verzichten. Achtung auch bei Blattsalaten und Obst. Früchte mit Schale wie Melonen, Orangen u.a. Zitrusfrüchte sind sicherer als geschnittene Äpfel oder Ananas. Wie es um das Trinkwasser im gewünschten Urlaubsland steht und welche Empfehlungen dafür gelten, lässt sich beispielsweise beim [Auswärtigen Amt](#) erfragen. Eine allgemeine Empfehlung des Auswärtigen Amts zum Thema Trinkwasser kann [hier](#) heruntergeladen werden.

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, auf [Facebook](#) und [twitter](#). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Eckart Gutschmidt
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, e.gutschmidt@relations.de



Bildmaterial:

Copyright Forum Trinkwasser e.V./Fotolia

(Zur freien Verwendung im Kontext dieser Meldung unter Nennung des Urhebers, bitte senden Sie uns eine eMail an info@forum-trinkwasser.de)

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Eckart Gutschmidt
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, e.gutschmidt@relations.de