

Das Forum Trinkwasser e.V. rät:

Viel Trinken gegen Frühjahrsmüdigkeit

Frankfurt am Main, im März 2005. Keine Krankheit, aber lästig: Statt beschwingter Frühlingsgefühle stellen sich bei den ersten warmen Sonnenstrahlen bei vielen Menschen nur Kreislaufbeschwerden, Müdigkeit und Abgeschlagenheit ein. Kaum erwacht die Natur nach dem Winter, ereilt uns Menschen das große Gähnen. Was hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit?

Die allgemeine Mattigkeit ist eine Folge der Anpassung des Organismus auf die Wetterveränderungen und die längeren Tage im März und April. Wer viel trinkt und sich im Freien bewegt, fördert diesen Umstellungsprozess und kann so der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen schlagen.

Auftanken für Neues

Ganz wichtig, um den Körper jetzt in Schwung zu bringen, ist die ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit. Viel trinken, empfohlen werden 1,5 bis 2 Liter täglich, fördert den Stoffwechsel und stabilisiert den Kreislauf. Wer konzentriert arbeiten will, sollte zudem auf eine über den Tag verteilte, kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr achten. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent des Körpergewichts führt zu einer Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit¹. Wer stärker schwitzt, sich viel bewegt oder auch gerne in die Sauna geht, kann sogar mit einem annähernd dreifachen Flüssigkeitsverlust rechnen. Um fit ins Frühjahr zu starten, sollte man also seine Wasserflasche immer dabei haben. Ein guter Flüssigkeitsspender und Durstlöcher ist Trinkwasser. Es ist in guter Qualität stets verfügbar und obendrein kalorienfrei. Wer's nicht immer pur mag, kann es aufsprudeln, durch Mischen mit Säften und Sirups für Abwechslung sorgen, oder heiß als Früchte- oder Kräutertee genießen.

¹ H. Hesecker, M. Weiß: Trinken und Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit, Paderborn 2002. http://www.forum-trinkwasser.de/studien/tlbf_kurz.html

Mobil machen im Frühling

Viel Sonne, Luft und Bewegung unterstützen den Körper bei seinem Frühlingsprogramm. Häufige Bewegung an der frischen Luft regt nicht nur den Kreislauf an, sondern stärkt auch Nerven und Immunsystem und sorgt damit für das allgemeine Wohlbefinden. Mediziner raten insbesondere zu ausgedehnten Spaziergängen und Ausdauersportarten wie Radfahren, Joggen oder Walking, um so viel wie möglich im Tageslicht zu sein. Je mehr Tageslicht, desto schneller kann der Körper umschalten. Richtige Muntermacher für Kreislauf und Immunsystem sind Wechselduschen und regelmäßige Saunabesuche.

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über 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 weitere Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung.

Kontakt:

Pressebüro des *Forum Trinkwasser e.V.*

c/o :relations GmbH

Ansprechpartnerinnen: Sabine Stubbe, Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt

Tel.: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de

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