

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert:

12 Trinktipps für die heißen Tage

Frankfurt am Main, Juni 2009. Wenn die Temperaturen die 30-Grad-Marke übersteigen, kommt man schnell ins Schwitzen. Das ist auch gut so, denn dadurch verschafft sich unser Körper die nötige Abkühlung. Dabei kann zwei- bis dreimal mehr Flüssigkeit verloren gehen als üblich. Jetzt ist es besonders wichtig, reichlich und regelmäßig zu trinken, um fit und gesund zu bleiben. Das Forum Trinkwasser e. V. gibt 12 Tipps zum richtigen Trinken, um gut durch die heißen Tage zu kommen.

1. Reichlich trinken: Mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag

Mindestens 1,5 bis 2 Liter empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung – bei Temperaturen über 35 Grad, sportlicher Aktivität, Haus- und Gartenarbeit sollte es mehr sein: Der Flüssigkeitsbedarf kann dann schnell auf das Doppelte bis Dreifache ansteigen.

2. Regelmäßig und über den Tag verteilt trinken

Besonders im Sommer gilt: Trinken Sie, bevor der Durst sich meldet. Durst ist ein Warnsignal des Körpers, das erst aktiv wird, wenn bereits ein Flüssigkeitsmangel vorliegt. Lassen Sie es also gar nicht erst soweit kommen und trinken Sie am besten gleichmäßig über den Tag verteilt.

3. Man kann nicht zuviel trinken

Der Flüssigkeitsbedarf ist individuell unterschiedlich – der eine braucht weniger, der andere mehr. Ein „Zuviel“ ist bei gesunden Menschen jedoch nicht möglich, da der Körper die nicht benötigte Flüssigkeit einfach wieder ausscheidet. Trinken Sie genug? Testen Sie Ihr Trinkverhalten unter www.trinkberater.de – mit der kostenfreien Online-Trinkberatung des Forum Trinkwasser e. V. Einfach den Fragebogen ausfüllen und einen Tag später die individuelle Analyse mit persönlichen Trinktipps von Ernährungswissenschaftlern per E-Mail erhalten.

4. Wasser löscht den Durst am besten

Leitungs- und Mineralwasser löschen den Durst am besten – ganz ohne Kalorien. Abwechslung bieten ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte mit mindestens zwei Teilen Wasser und einem Teil Saft.

5. Aufgepeppt: Mit Zitrone & Co. die Trinklust steigern

Peppen Sie Ihr Wasser auf und machen Sie es sich dadurch schmackhaft: Geben Sie ein paar Zitronenscheiben oder Orangenscheiben (unbehandelt), ein paar Blätter frische Pfefferminze oder Zitronenmelisse ins Trinkwasser. Das verändert Aussehen und Geschmack und verwöhnt Auge und Gaumen.

6. Ein gutes Wasser muss nicht viel kosten

Trinkwasser aus der Leitung ist mit nicht einmal einem halben Cent pro Liter unschlagbar günstig. Zum Vergleich: Ein Liter Mineralwasser kostet zwischen 13 Cent und bis zu 1,40 Euro pro Liter. Unter Mineralwässern sind die günstigen aus dem Discounter meist die schlechtere Wahl, wie eine aktuelle Untersuchung der Stiftung Warentest zeigt: Sie können mit dem Stoff Acetaldehyd belastet sein, der aus Einwegflaschen ins Wasser übergeht und den Geschmack beeinträchtigt. Ein weiterer Vorteil des Leitungswassers: Es ist überall in guter Qualität verfügbar. Schweißtreibendes Wasserkisten schleppen ade!

7. Mit oder ohne Kohlensäure? Reine Geschmackssache

Wer`s gerne prickelnd mag, kann sein Trinkwasser mit einem Sprudler im Handumdrehen mit Kohlensäure versetzen – nach Belieben in der Intensität classic, medium oder light.

8. Eiskalte Getränke meiden

Trinken Sie die Getränke nicht zu kalt, am besten zimmerwarm. Je weiter die Temperatur des Getränks von der Körpertemperatur abweicht, desto mehr muss der Körper arbeiten, um einen Ausgleich zu schaffen. Und das bringt Sie ganz schön ins Schwitzen.

Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.

c/o :relations GmbH + Kontakt: Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt + Telefon: (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

9. Ausgeschwitzte Mineralstoffe ersetzen

Mit dem Schweiß geht nicht nur Wasser, sondern gehen auch Mineralstoffe verloren. Bei großer Hitze können Gemüsebrühen und leicht gesalzener Tee helfen, die Verluste wieder auszugleichen.

10. Schlappmacher Alkohol

Alkoholische Getränke wirken in der Hitze zusätzlich schweißtreibend, machen in größeren Mengen müde und sind daher als Durstlöscher ungeeignet – ganz abgesehen von den Kalorien, die Bier, Schnaps, Sekt und Wein zusätzlich liefern.

11. Kaffee in Maßen genießen

Der Wachmacher Kaffee trägt zwar auch zur Flüssigkeitsversorgung bei, ist jedoch wegen des Koffeingehaltes nicht zum Durstlöschern geeignet. Kaffee kann stark anregend auf den Kreislauf wirken und somit das Schwitzen fördern.

12. Alternative für Trinkmuffel

Bessern Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt mit wasserreichen Lebensmitteln auf: Essen Sie reichlich Obst, Gemüse und Salat – der hohe Wasseranteil erfrischt und liefert ganz nebenbei viel Flüssigkeit. Besonders wasserreich sind Melone, Orange, Nektarine, Ananas und Erdbeere sowie Gurke, Tomate und Zucchini.

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 Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung. Über neue Themen rund ums Trinkwasser informiert auch der E-Mail-Newsletter – einfach auf www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php zum kostenfreien Abo anmelden.

Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.

c/o :relations GmbH + Kontakt: Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt + Telefon: (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