



PRESSEMITTEILUNG

Trotz Hitze fit im Job

Eine Hitzewelle nach der anderen rollt aus der Sahara über Deutschland hinweg. Schön für alle, die Ferien haben und sich im Schwimmbad oder am Badesee abkühlen können – beschwerlich für alle, die im Job einen kühlen Kopf bewahren müssen. Das Forum Trinkwasser gibt Trinktipps und erklärt, wie man die Hitze gut übersteht und erträglicher machen kann.

Frankfurt am Main, 12. August 2015 – Wer in diesen Tagen konzentriert arbeiten möchte, der kann sich mit einigen Tricks den Arbeitsalltag erleichtern. Denn ob drinnen oder draußen: „Hitzefrei“ gibt es nicht, auch nicht bei Sahara-Temperaturen. Besonders wichtig ist es, den erhöhten Flüssigkeitsbedarf des Körpers zu decken.

Wasser löscht den Durst – aber nicht eiskalt!

Es mag sich zwar erfrischend anfühlen, aber eiskalte Getränke sind als Durstlöscher während der Hitze tabu, denn der Körper gleicht den Temperaturunterschied zur Körpertemperatur wieder aus, indem er zusätzliche Wärme produziert. In heißen Ländern wird deswegen auch verbreitet warmer Kräuter- oder Früchtetee getrunken. Noch einfacher wird der Durst mit frischem Trinkwasser aus der Leitung gelöscht. Abwechslung bieten stark verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte mit mindestens zwei Teilen Wasser und einem Teil Saft.

Ausreichend trinken

An heißen Tagen kann der Körper zwei- bis dreimal mehr Flüssigkeit verlieren als üblich. Jetzt ist es besonders wichtig, reichlich und regelmäßig zu trinken, um fit und konzentriert zu bleiben. In der Hitzeperiode sollten es mindestens zwei bis drei Liter täglich sein. Ernährungswissenschaftlerin Iris Löhlein vom Forum Trinkwasser weiß: „Wer effizient arbeiten möchte, muss viel trinken. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sinkt bereits bei einem Flüssigkeitsdefizit von zwei Prozent des Körpergewichts. Das sind also bei einem Körpergewicht von 60 Kilo etwa 1,2 Liter.“ Arbeitgeber und Kollegen können sich gegenseitig aktiv ans Trinken erinnern und im Idealfall werden zusätzliche Getränke zur Verfügung gestellt. Trinkwasser ist an so gut wie jedem Arbeitsplatz verfügbar und kommt in idealer Temperatur jederzeit frisch aus der Leitung. Es muss außerdem nicht extra eingekauft und gelagert werden, auch die Lagerung und Rückgabe des Leerguts entfällt.

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. 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 | i.loehlein@relations.de | j.carstens@relations.de



Erhöhter Flüssigkeitsbedarf

Wer draußen arbeitet und dabei auch noch körperlich gefordert ist, verbraucht sehr viel mehr Flüssigkeit. Umso mehr, je höher die Umgebungstemperatur ist. Wer dazu noch in der prallen Sonne arbeitet, tut gut daran, alle 15 bis 20 Minuten ein volles Glas Trinkwasser zu trinken, Wassermangel kann sonst schnell zu einem Hitzschlag führen.

Die Trinklust steigern

Auch einfaches Wasser kann man aufpeppen: Einfach ein paar unbehandelte Zitronen- oder Orangenscheiben, einige Blätter frische Pfefferminze oder Zitronenmelisse ins Trinkwasser geben. Das verändert Aussehen und Geschmack und verwöhnt Auge und Gaumen. Am besten hat man immer eine Karaffe oder Trinkflasche in Sichtweite stehen, um sich ans Trinken zu erinnern.

Nicht zu viel Koffein

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

Frische Früchte

Sauerbraten mit Klößen? An heißen Tagen sollte das besser nicht auf der Speisekarte stehen, denn deftiges Essen belastet den Kreislauf. Leichte Snacks wie frisches Obst, Smoothies oder kalte Suppen machen es leichter, konzentriert zu bleiben. „Besonders wasserreich sind Melone, Orange, Nektarine, Ananas und Erdbeere sowie Salat, Gurke, Tomate und Zucchini. Der hohe Wasseranteil erfrischt und liefert ganz nebenbei viel Flüssigkeit, die durchs Schwitzen verloren geht“, so Löhlein.

Richtig lüften und Arbeitszeit anpassen

Morgens sollten alle Fenster einmal weit geöffnet werden, sodass die noch kühle Morgenluft in die Räume strömt. Wichtig ist, sie direkt wieder zu schließen, sobald die Luft wärmer wird. Falls Jalousien vorhanden sind, diese dann schließen. So bleibt der Arbeitsplatz eine Weile angenehm kühl. Im Idealfall lässt sich die Mittagspause auf die Zeit während der großen Hitze zwischen 12 und 15 Uhr legen, dafür kann morgens und abends länger gearbeitet werden. Nicht umsonst gibt es in Ländern mit heißen Sommern wie Spanien oder Italien mittags eine Siesta. Das gilt besonders für diejenigen, die draußen arbeiten, denn die UV-Strahlung ist mittags am intensivsten.

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. 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 | i.loehlein@relations.de | j.carstens@relations.de



Klimaanlage: Nicht zu kalt!

Wenn draußen die Hitze brütet, ist jeder über eine Klimaanlage dankbar. Manchmal wird daraus aber eine künstliche Eiszeit. Wenn die Temperatur zu niedrig eingestellt wird, kann der Temperaturwechsel von draußen nach drinnen zu steifem Nacken, Erkältungen und Sommergrippen führen. Der Körper schwitzt, um sich zu kühlen. Wenn es dann plötzlich erheblich kälter wird, wird der Körper doppelt gekühlt: durch die Klimaanlage und den verbleibenden Schweiß. Das kann zur Unterkühlung führen. Im Idealfall sollte die Klimaanlage so geregelt sein, dass die Temperaturen innen und außen sich nur um wenige Grade unterscheiden.

Auf kühlen Sohlen

Oft schwellen im Sommer Füße und Beine an. Das liegt daran, dass das Lymphsystem schlechter arbeitet und das Blut langsamer zirkuliert, so bilden sich leicht Stauungen, die zu geschwollenen Gliedmaßen führen können. Kühlung von unten verschaffen zumindest für eine gewisse Zeit Einlege-Sohlen, die die Nacht im Kühlschrank verbracht haben. Wem es möglich ist, der kann sich eine Schüssel oder einen Eimer mit kaltem Wasser unter den Schreibtisch stellen und die Füße hinein stellen. Auch kühle Umschläge bringen angenehme Abkühlung.

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. 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 | i.loehlein@relations.de | j.carstens@relations.de

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.

Fotos zur Pressemitteilung



Während des Jobs konzentriert bleiben: Ausreichend trinken und Abkühlung verschaffen. © Monkey Business - Fotolia



Wer in der prallen Sonne arbeitet, tut gut daran, alle 15 bis 20 Minuten ein Glas Trinkwasser zu trinken. © Jürgen Fälchle - Fotolia



Genug trinken leicht gemacht

- ✓ Nach dem Aufstehen ein großes Glas Trinkwasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust in der Nacht auszugleichen
- ✓ Immer eine Trinkflasche dabei haben oder eine Karaffe möglichst in Sichtweite bereitstellen, um sich immer wieder ans Trinken zu erinnern
- ✓ Zu jeder Tasse Kaffee und zu jedem Essen ein Glas Trinkwasser trinken
- ✓ Besser still: Je mehr Kohlensäure im Wasser ist, desto weniger kann man davon trinken
- ✓ Besser nicht zu kalt: Zimmerwarmes Wasser kann der Körper besonders gut aufnehmen
- ✓ Ein Trinkwecker erinnert ans Trinken, z.B. unter www.trinkberater.de

www.forum-trinkwasser.de

Grafik Trinktipps © Forum Trinkwasser

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. 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 | i.loehlein@relations.de | j.carstens@relations.de