



PRESSEMITTEILUNG

Munter durch den Winter

Gegen schlechte Stimmung: Frische Luft und viel Wasser trinken

(djd). Die langen Nächte und trüben Tage im Winter können auch den sonnigsten Persönlichkeiten aufs Gemüt schlagen. Das Gefühl, müde und ausgelaugt zu sein, kommt jetzt besonders häufig vor. Doch es gibt Muntermacher-Tipps, die Antriebslosigkeit und Leistungsschwäche entgegenwirken können. Frische Luft tut immer gut, deshalb Mütze auf und los geht's zu einem langen Spaziergang. Am besten in netter Gesellschaft, denn gemeinsames Plaudern und Lachen motiviert ungemein. Außerdem sollte man genügend trinken - selbst wenn bei den kalten Temperaturen der Durst nicht so groß ist.

Viele Ältere trinken nicht

Genügend zu trinken, ist vor allem für ältere Menschen wichtig, denn mit zunehmendem Lebensalter sinkt der Wassergehalt des Körpers und damit auch die Flüssigkeitsreserve. Gleichzeitig nimmt das Durstgefühl ab. Deshalb trinken viele Senioren zu wenig. Zudem wirken einige Medikamente harntreibend oder abführend, so dass der Körper zusätzlich Flüssigkeit verliert. Schon ein geringer Flüssigkeitsmangel kann allerdings die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen. In der Folge kann es zu Kreislaufproblemen und Störungen des Nervensystems kommen. Deshalb heißt es insbesondere für die Generation 55 plus, lieber mal eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser mehr zu sich nehmen. Unter www.forum-trinkwasser.de gibt es mehr Informationen.

Ein Trinkplan hilft

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt gesunden älteren Menschen eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von 2,25 Litern. Davon sollten 1,3 Liter über Getränke und die restliche Menge über das Essen aufgenommen werden. Um dieses Maß zu erreichen, genügt es nicht sich auf das Durstsignal zu verlassen. Das Forum Trinkwasser rät vor allem Senioren, sich einen Tages-Trinkplan mit mindestens sechs Trinkportionen aufzustellen. Trinkwasser eignet sich besonders, da es ein reines Naturprodukt ist, das den Körper nicht belastet, aber gut mit Flüssigkeit versorgt. Grundsätzlich gilt: Im Zweifel lieber Rücksprache mit dem Arzt halten. Er kann eine individuelle Empfehlung für die tägliche Trinkmenge aussprechen.

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

Wassermangel und die Folgen

So reagiert der Körper auf Wasserverlust:

- bei mehr als 0,5 Prozent des Körpergewichts: Es entsteht Durst.
- bei zwei Prozent des Körpergewichts: verminderte Konzentrationsfähigkeit.
- bei drei Prozent des Körpergewichts: Die Speichel- und Harnproduktion geht zurück.
- bei fünf Prozent des Körpergewichts: Schwindelgefühle.
- bei zehn Prozent des Körpergewichts: Verwirrheitszustände können auftreten.
- bei mehr als 20 Prozent des Körpergewichts: Es kann zu Nieren- und Kreislaufversagen kommen.

Weitere Informationen: www.forum-trinkwasser.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



Nette Gesellschaft und viel trinken, so lauten zwei Tipps gegen den Winterblues.



Trinkwasser ist als natürlicher, bekömmlicher Durstlöscher besonders zu empfehlen.



Wer von sich weiß, dass er eher zu wenig trinkt, sollte sich einen Trinkplan für den Tag erstellen.

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