



## Erfrischend muss es sein...

**An Hitzetagen ist es besonders wichtig, genügend zu trinken um den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten.**



Wenn das Durstgefühl eintritt, ist dies bereits ein Alarmzeichen, dass der Körper zu wenig Flüssigkeit erhalten hat. Deshalb ist es wichtig, über den ganzen Tag verteilt immer wieder zu Trinken und den Körper mit Wasser zu versorgen. Eine wiederauffüllbare Trinkflasche am Arbeitsplatz und für unterwegs animiert uns regelmässig zu trinken.

Der menschliche Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Es erfüllt verschiedene wichtige Funktionen wie z.B. die Regulation der Körpertemperatur oder den Transport von Nährstoffen. Erste Symptome eines Flüssigkeitsmangels sind Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwäche und können bei einer Dehydrierung bis zu Verwirrtheit und Delir führen. Jeder Mensch hat einen individuellen Flüssigkeitsbedarf, dieser ist abhängig von diversen Faktoren (Körpergrösse und Gewicht, körperliche Anstrengung, Aussentemperatur, etc.). Generell wird empfohlen täglich mindestens 1.5 Liter Flüssigkeit in Form von ungesüssten Getränken aufzunehmen. An besonders heissen Tagen oder unter grosser körperlicher Anstrengung benötigt es mehr.

### Was ist der ideale Durstlöscher?



Der grösste Teil des Flüssigkeitsbedarfs sollte mit Wasser oder ungesüsstem Tee gedeckt werden. Wer etwas Geschmack vorzieht, kann Kräuter, Zitrone, Beeren, Ingwer- oder Gurkenstücke dazugeben. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Wer es jedoch prickelnd mag, greift auf kohlenensäurehaltiges Wasser zurück. Gewisse Mineralwasser enthalten mehr Mikronährstoffe als andere. Calciumreiche Mineralwasser unterstützen die Reizübertragung im Nervensystem.

Smoothies und Fruchtsäfte sind zwar gesunde Vitaminbomben, enthalten aber auch reichlich Zucker und sollten deshalb zurückhaltend und mit Wasser verdünnt, genossen werden. Milch und Milchmodergetränke gehören nicht der Gruppe der Getränke an, da sie neben Flüssigkeit noch andere Nährstoffe (z.B. Proteine, Fett und Kohlenhydrate) liefern.

### Tipp: Flüssigkeit durch Nahrung

Einige Lebensmittel tragen zur täglichen Flüssigkeitsaufnahme bei. So haben Früchte und Gemüse einen Wasseranteil von bis zu 95 % und sind an heissen Sommertagen erfrischende Flüssigkeitsspenden. Wer ab und zu eine kalte Gurkensuppe, eine Cazpacho, einen knackigen Salat oder saftige Früchte wie z.B. Wassermelone isst, nimmt nicht nur gesunde Vitamine, sondern eben auch viel Flüssigkeit auf.

