

# Magazin

## Jetzt nicht vergessen zu trinken

**Cool bleiben im Sommer** Viele vernachlässigen im Alltag die Flüssigkeitsaufnahme. Das kann besonders an heissen Tagen gravierende Folgen haben. Eine Ernährungsberaterin gibt Auskunft.

Andrea Söldi

Mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit braucht der Körper pro Tag – und noch mehr, wenn die Temperaturen steigen und wir schwitzen. Denn das ist das natürliche und beste Mittel, um den Körper zu kühlen. Das Durstgefühl ist jedoch von Person zu Person verschieden. Während die einen kaum ohne Trinkflasche aus dem Haus gehen, kommt es anderen vielfach während Stunden nicht in den Sinn, etwas zu trinken.

«Durst ist bereits ein Alarmzeichen, dass der Körper zu wenig Flüssigkeit hat», sagt Sabine Hercher, Ernährungsberaterin beim Verein Gsünder Basel. Sie rät deshalb, regelmässig über den Tag verteilt, immer wieder ein Glas zu trinken. Auch Früchte und Gemüse wie Melonen, Gurken und Tomaten bestehen hauptsächlich aus Wasser.

### Der Körper gibt Hinweise

Besonders Kinder vergessen häufig zu trinken. Wenn man ihnen regelmässig zu den Mahlzeiten und zwischendurch einen Becher Wasser oder ungesüsstem Tee bereitstellt, gewöhnen sie sich mit der Zeit daran. «Ein lustiges Trinkfläschchen kann helfen», rät Sabine Hercher. Auch älteren Menschen ab etwa 65 komme das Durstgefühl häufig abhanden. An Hitzetagen sei das problematisch. «Dehydration, also Austrocknung, kann zu Kopfschmerzen, Verwirrungszuständen oder Schwächeanfällen führen.»

Ein zuverlässiger Warnhinweis auf Flüssigkeitsmangel ist dunkelgelber, stark konzentrierter Urin. Zudem neigen Wenig-Trinkende zu Verstopfung, weil der Körper das Wasser dann für lebenswichtige Stoffwechselfor-



Ob still, mit Kohlensäure oder einem Zitronenschnitz – Wasser ist der ideale Durstlöcher. Foto: Plainpicture

gänge und den Transport von Nährstoffen im Blut aufspart. Auch Müdigkeit, Vergesslichkeit, Reizbarkeit, trockene Haut, Frieren und unangenehm riechender Atem können bei einer Austrocknung auftreten.

### Ungesüsstes bevorzugen

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. Mineralwasser ist nicht unbedingt nötig, kann aber für Personen, die keine Milch-

produkte zu sich nehmen oder für Osteoporose-Betroffene eine gute Kalzium-Quelle sein.

Mineralien sind ausserdem in isotonischen Getränken enthalten. Aber Vorsicht: Diese enthalten oft auch viel Zucker. Deshalb empfiehlt sie Sabine Hercher nur nach extremen sportlichen Leistungen. Auch Smoothies und Fruchtsäfte seien zwar gesunde Vitaminbomben, aber ebenfalls reich an Zucker, warnt die Ernährungsberaterin beim Verein Gsünder Basel. «Man sollte zurückhaltend damit sein und sie mit Wasser verdünnen.»

### Richtig oder falsch? 5 Trink-Mythen im Check

#### 1. «Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit»

Falsch. Gemäss neuen Erkenntnissen darf man auch Kaffee zur täglichen Soll-Trinkmenge von 1,5 Litern zählen. Drei bis vier Tassen pro Tag sind in Ordnung.

#### 2. «Im Sommer ist warmer Tee am besten»

Es stimmt zwar, dass Wüstenvölker traditionell Tee trinken. Doch dies könnte auch mit dem Fehlen von Kühlschränken zu tun haben. Richtig ist, dass sich die Blutgefässe bei der Berührung mit Kälte zusammenziehen und somit kurzfristig weniger Wärme abgeben können. Fachpersonen raten zu lauwarmen Getränken. Am besten ist wohl zu trinken, was man von der Temperatur her als angenehm empfindet – Hauptsache, man trinkt.

#### 3. «Stilles Wasser ist gesünder als kohlensäurehaltiges»

Falsch. Kohlensäure hat zwar den Nebeneffekt, dass man aufstossen muss – ungesünder ist kohlensäurehaltiges Mineralwas-

ser deswegen aber nicht. Entscheidend ist, dass es dem Körper bekommt. Während des Sports ist es allerdings ratsam, eher stilles Wasser zu trinken. Kohlensäure übt einen leichten Dehnungsreiz auf den Magen aus – für manche ist das unangenehm.

#### 4. «Bei Hitze mindestens drei Liter pro Tag trinken»

Solche Verallgemeinerungen sind nicht hilfreich. Der Flüssigkeitsbedarf ist individuell und hängt auch vom Körpergewicht, von der Konstitution und der persönlichen Aktivität ab.

#### 5. «Zu viel trinken kann man nicht»

Doch! Allzu viel ist auch hier ungesund. Ab fünf Liter kann es zu ernsthaften Beschwerden kommen wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit. Dazu gerät der Salzhaushalt durcheinander. Im schlimmsten Fall droht eine lebensgefährliche Wasservergiftung. (asö/sae)

## Soul mit Hand und Fuss

**Soundcheck aus Worblaufen** Ein entspannter 1. August ohne Reden und Ermahnungen, dafür mit Soul Musik: Irina & Jones spielten im Wagen zum Glück.



Ein 1. August mit Hudigäggeler und Alphorngebläse? Das war einmal. Dass in den Städten eine multikulturelle Gesellschaft lebt, das hört man in Bern auch am Schweizer Nationalfeiertag. Vor allem an den kleinen Quartierfesten und Zusammenkünften, denen der förmliche Charakter abgeht. Und das sind – aufgrund der Absage der offiziellen Feiern – eigentlich alle.

Auf der Velofahrt von Bern nach Worblaufen dröhnen einem, neben den üblichen Böllern und Knallfröschen, die verschiedensten Musikstile entgegen: mexikanische Polka, Technobeats, Afrofunk und 80er-Oldies. Anything goes.

Auch musikalisch sucht sich heute jede und jeder seine Heimat selber.

Im Wagen zum Glück, direkt an der Aare und ganz nahe an der Tiefenaubrücke in Worblaufen, kann man sich durchaus zu Hause fühlen. Der Abend ist sommerlich warm, die Stimmung locker, die Gäste sind meist jung, der Nachwuchs ist noch klein. Und auf der Bühne steht (beziehungsweise sitzt) das Duo Irina & Jones, das mit minimalen Mitteln einen satten Soul-Sound kultiviert.

Da ist Jonas «Jones» Zahnd, ein Berner Musiker und Studiotüftler. Er hat an diesem Abend nicht nur alle Hände, sondern auch alle Füsse voll zu tun. Ein Eigenbaukonstrukt aus Pedalen und Schläuchen erlaubt es Jones, gleichzeitig Gitarre und Schlagzeug zu spielen. Wer nun einwendet, dass solche One-Man-Bands in der Strassenmusik ja längst gang und gäbe

seien, wird der Sache nicht gerecht. Die Beats von Jones mögen manchmal hinken, aber dann tun sie es mit Absicht.

Jones schlägt mit den Füssen knackige Funkbeats mit progressiver Attitüde, er verschleppt die Schläge und scheut keinen Rhythmuswech-

sel. Dazu spielt er eine trockene, vorwärtstreibende Gitarre, die er in besonderen Momenten in üppig ausgestaffierte Soundlandschaften entführt. Es ist unüberhörbar: Dieser Mann ist ein Profi.

Mit der Bielerin Irina Mossi hat Jones eine Sängerin mit einer

natürlichen, positiven Bühnenpräsenz und einer vielseitigen Soul-Stimme gefunden, die nicht selten an Whitney Houston erinnert. Sie reisst Jones mit ihrem Temperament immer wieder aus der Konzentration und bringt ihn zum Grooven, was in diesem Genre bekanntlich nicht schaden kann.

Zusammen spielen sich Irina & Jones durch ein Set mit eigenen Songs und Coverversionen von Bob Marley über Nina James bis Stevie Wonder. Irina verweist mit Stolz auf ihre kongolesischen und Schweizer Wurzeln, preist das Recht zur Selbstbestimmung und erzählt von ihren Reisen nach Jamaika, wo sie sich mit der karibischen Musik beschäftigt hat.

Das Publikum ist schnell auf den Beinen, um sich zu den – nicht immer ganz simplen – Rhythmen des Duos zu bewegen. Dass hier nur zwei am Werk sind, hört man kaum,

denn Jones weiss auch, wie man moderne Technik einsetzt. Und dass man ohne grossen Personalaufwand erfolgreich Soul-Musik spielen kann, macht ja zurzeit das amerikanische Duo Black Pumas auf eindruckliche Weise vor.

Die Stimmung an diesem 1. August ist ausgelassen, aber nicht übermütig, die Festreden und Corona-Verlautbarungen werden nicht vermisst. Und wie geht es weiter? Von Irina Mossi soll bald ein Soloalbum erscheinen, das – wen wundert – von Jones produziert wird.

Wie es nächstes Jahr mit dem Wagen zum Glück aussieht, ist unklar, das Wirtepaar zieht weiter ins Zehndermätteli, und bei der Tiefenaubrücke ist ein Wassersport-Zentrum geplant. Wir werden sehen.

### Samuel Mumenthaler

Nächstes Konzert Irina & Jones: 14. August, Müli Openair Deisswil



Kultivieren mit minimalen Mitteln einen satten Soul-Sound: Irina & Jones. Foto: Susanne Keller