

Vor dem Wassermangel klug sein! Trinkplan hilft Wasserversorgung zu kontrollieren

1Der Sommer kommt! Sonnenbad am Strand, Picknicks im Park und Frei-
2luftkonzerte. Genussvolle Stunden allerorten. Doch so manchem macht
3die Sommerhitze zu schaffen. Der Grund dafür ist bei den meisten leicht
4zu beheben: Wassermangel. Der Mensch braucht pro Kilogramm Kör-
5pergewicht rund 40 Milliliter Wasser am Tag. Bei einem Gewicht von 65
6Kilo macht das einen Wasserbedarf von 2,6 Litern. Im Sommer, bei
7schweißtreibender Arbeit und beim Sport steigt der Bedarf sogar noch.
8Ein Liter davon wird im Schnitt bereits über das Essen abgedeckt. Der
9Rest muss über Getränke zugeführt werden.

10

11„Ich muss nicht so viel trinken, ich habe fast nie Durst“, lautet einer der
12häufigsten Irrtümer zum Thema Wasserbedarf. Denn leider „überhören“
13die meisten Menschen ihren Durst. Das Resultat: der Körper „produ-
14ziert“ das Durstgefühl nicht mehr. Besonders Kinder, aber auch Erwach-
15sene bei der Arbeit beachten ihren Durst nicht. Das Resultat sind stär-
16kere Signale, die der Körper aussendet, um Wasser zugeführt zu be-
17kommen. Solche Zeichen können Kopfschmerzen, Schwindelgefühl und
18Konzentrationsschwächen sein. Gerade viele Freizeitsportler vergessen
19das regelmäßige Trinken. Wenn sie dann ihren Durst mit einigen Schlu-
20cken stillen, kann das den Verlust während des Sports nicht ausglei-
21chen. Durst ist also kein zuverlässiger Anzeiger für den Wasserbedarf.

22

23Besonders wichtig ist ein ausgeglichener Wasserhaushalt im Sommer,
24weil das Wasser über die Haut eine wichtige Funktion bei der Wärmere-
25gulierung des Körpers wahrnimmt. Durch die Wirkung beim Verdunsten
26des Schweißes auf der Haut wird der Körper gekühlt und nimmt auch
27bei hohen Temperaturen keinen Schaden.

28

29Um eine ausreichende Versorgung mit Wasser zu gewährleisten, sollte
30Trinken zur Gewohnheit werden. Über den Tag verteilte kleine Mengen
31Wasser oder Tee sind die idealen Garanten für eine optimale Versor-
32gung. Regelmäßiges Trinken ist wichtig, weil der Körper Wasser nicht
33lange speichern kann. Andererseits kann der Darm auch nur rund 0,2
34Liter pro Viertelstunde aufnehmen.

35

36Sicherheit beim Erlernen richtiger Trinkgewohnheiten kann ein Trink-
37plan bieten. Der Trinkplan ist eine kleine Tabelle, in der festgehalten
38wird, wann, wie viel und was getrunken wurde. Darüber hinaus können
39hier schon vorab feste Trinkzeiten notiert werden. Es bietet sich bei-
40spielsweise an, ein oder zwei Gläser Wasser gleich nach dem Aufstehen
41oder auch zu den Mahlzeiten fest einzuplanen. Das hat zudem weitere
42Vorteile: Wasser regt morgens die Verdauung an. Und vor den Mahlzei-
43ten getrunken, erzeugt es ein Sättigungsgefühl.

44

45Damit der Körper aber auch wirklich die gesamten benötigten 1,5 Liter be-
46kommt, gibt es noch ein paar kleine Tricks, die das Trinken im Alltag er-
47leichtern. Tee und Wasser sollte schon morgens an Orten bereitgestellt
48stehen, die oft aufgesucht werden. Auf Arbeit empfiehlt sich eine Karaf-
49fe mit Wasser oder eine Kanne Tee immer in greifbarer Nähe auf dem

50Schreibtisch zu haben. Der Sportler muss regelmäßig während des Trai-
51nings trinken und zwar bevor der Durst kommt. Ein Getränk am Spiel-
52feldrand oder im Flaschenhalter am Fahrrad ist ein Muss.

53

54Nicht geeignet für die tägliche Flüssigkeitsversorgung sind zuckerhaltige
55Getränke. Die schaden nicht nur der Figur, sondern führen zu verzöger-
56ter Flüssigkeitsaufnahme. Kaffee, Schwarzer Tee und alkoholische Ge-
57tränke sind ebenfalls nicht zu empfehlen. Zwar entziehen diese Geträn-
58ke dem Körper nach den neuesten Kenntnissen nicht zusätzlich Wasser,
59aber durch die harntreibende Wirkung von Koffein und Teein wird dem
60Körper die Flüssigkeit schneller entzogen. Auch wegen der stimulieren-
61den Wirkung sind sie nicht die richtigen Flüssigkeitslieferanten. Be-
62quem, preiswert und immer verfügbar ist das Wasser aus der Leitung -
63ob nun pur oder als Kräuter- und Früchtetee.

64

65

66Hintergrund

67Das Leitungswasser in Deutschland wird von den Wasserversorgern den
68Richtlinien der deutschen Trinkwasserordnung entsprechend geliefert.
69Aber diese werden nur bis zum Hausanschluss gewährleistet und Quali-
70tät lässt sich immer noch steigern. Wer auf Nummer sicher gehen will,
71kann sein Trinkwasser in den eigenen vier Wänden mit TÜV-geprüften
72Aktivkohleblockfiltern aufbereiten. Die Technik wird an der Spüle instal-
73liert, arbeitet ohne Chemie und entnimmt dem Wasser Schadstoffe wie
74Schwermetalle, Medikamentenrückstände oder polare Pestizide, ohne
75dass Mineralien herausgefiltert werden. Zu den wichtigsten Anbietern
76dieser Technik in Deutschland gehört die CARBONIT Filtertechnik
77GmbH.

78

Weitere Informationen zu Wasserfiltern und Studien sind unter www.carbonit.de abrufbar.

Pressemitteilung steht ab sofort zur Veröffentlichung zur Verfügung.

Ansprechpartner für die Medien:

CARBONIT Filtertechnik GmbH
Dr. Peter Westerbarkey
Telefon: (039035) 955-0
E-mail: info@carbonit.com

HOSS PR – Agentur für Kommunikation
und Öffentlichkeitsarbeit GmbH
Telefon: (0345) 2 93 96-0
E-mail: info@hosspr.de

