Gesundheits-Tipp

Wasser trinken, Gesundheit fördern

Um sich gesund und fit zu fühlen, ist es wichtig ausreichend zu trinken. Besonders in der warmen Jahreszeit, wenn der Körper stärker schwitzt.

▶ Wozu brauchen wir Wasser?
Unser Körper besteht zu 50-65% aus Wasser. Wir benötigen es u.a. für den Flüssigkeitshaushalt, die Aufspaltung der Nahrung, zur Versorgung der Zellen und als Transportmittel. Um all diese wichtigen Stoffwechselprozesse zu gewährleisten, sollten Sie ca. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen – bei Sport oder Saunabesuchen deutlich mehr.

Natalia Klenova - stock.adobe.com

▶ Trinken Sie nicht erst wenn Sie Durst haben
Bei einem Wassermangel dickt das Blut ein, Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen lassen nach. Damit es nicht soweit kommt, reguliert der Körper den Bedarf an Flüssigkeit über das Durstgefühl. Verspürt man Durst, ist dies jedoch bereits ein Anzeichen dafür, dass ein Flüssigkeitsdefizit besteht. Trinken Sie deshalb regelmäßig über den ganzen Tag verteilt.

XtravaganT - stock.adobe.com

▶ Wasser immer und überall griffbereit haben
Platzieren Sie an jedem Ort, an dem Sie sich regelmäßig aufhalten, eine Flasche Wasser oder ein anderes kalorienfreies Getränk Ihrer Wahl. Sorgen Sie für Abwechslung – probieren Sie z.B. ungesüßte Teesorten oder mischen Sie Wasser in einer schönen Glaskaraffe mit frischen Fruchtscheiben oder Kräutern. Auf diese Weise entwickeln sich fördernde Trinkgewohnheiten. Eine wiederbefüllbare Trinkflasche sorgt darüber hinaus dafür, dass Sie auch unterwegs immer ausreichend Flüssigkeit bei sich haben.

StudioDFlorez - stock.adobe.com