

Trinken nicht vergessen

„Habe ich heute schon genug getrunken?": Viel zu selten stellen wir uns bewusst diese Frage. Hier erhalten Sie Tipps rund um das Thema „Trinken“ und was Sie tun können, um auch am Arbeitsplatz das Trinken nicht zu vergessen.

Wenn der Mensch zu wenig trinkt, sinkt sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit. Die Folge sind Müdigkeit, Schwindelgefühle und Konzentrationschwächen. Wird das Gehirn, das zu fast 95 Prozent aus Wasser besteht, mit zu wenig Flüssigkeit versorgt, sendet es Schmerzsignale aus, um den Mangel anzuzeigen. Deshalb sollten Sie bei auftretenden Kopfschmerzen zunächst einmal an einen möglichen Wassermangel denken und mindestens einen halben Liter Wasser trinken.

Besondere Aufmerksamkeit erfordern Situationen mit starken Flüssigkeitsverlusten. Hierzu zählen vermehrtes Schwitzen bei großer Hitze oder bei körperlicher Anstrengung. Bei längerer oder ungewohnter körperlicher Arbeit und bei intensiven Sportarten sollten Sie sich ausreichend mit Getränken versorgen. Aber auch während einer Diät und insbesondere bei Magen-Darm-Infektionen und Fieber können hohe Flüssigkeitsverluste eintreten. Bei Aufenthalt in großer Höhe, zum Beispiel im Gebirge, verliert der Körper ebenfalls eine größere Menge an Flüssigkeit, die ausgeglichen werden muss.

Mindestens 1,5 Liter täglich

Die offizielle Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt bei

1,5 Liter Flüssigkeitsaufnahme am Tag. Dies ist die Mindestmenge. Hierbei sind die oben genannten besonderen körperlichen Situationen noch nicht berücksichtigt.

Für den Körper optimal sind Leitungswasser, Mineralwasser, Schorlen (also verdünnte Obstsaftsäfte) sowie Kräuter- und Früchtetees. Das Gerücht, dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht, stimmt nicht. Kaffee wird genauso wie andere Getränke in die Flüssigkeitsbilanz mit einbezogen. Wegen der anregenden Wirkung von Kaffee auf das Herz-Kreislauf-System wird vor übermäßigem Kaffee-Konsum jedoch gewarnt. Bis zu vier Tassen Kaffee am Tag können aber unbedenklich genossen werden.

Flüssigkeitsversorgung beim Essen

Einen weiteren wichtigen Beitrag zur Flüssigkeitsversorgung kann wasserreiche Kost leisten:

- Kaltschale mit Obst oder Frucht-Mix-Getränke
- Suppen und Salate mit viel frischem wasserreichem Gemüse
- Gemüse (zum Beispiel Gurken, Tomaten, Spargel, Zucchini)
- Obst (zum Beispiel Melone, Orange, Weintrauben, Ananas)



K.-U. Häßler - Fotolia.com

Im Alltagsstress und bei Arbeiten, die unsere ganze Konzentration erfordern, vergessen wir oft zu trinken. Wenn dann das Durstgefühl so stark wird, dass wir es nicht mehr ignorieren können, ist das Flüssigkeitsdefizit meist schon sehr groß. Besser ist es, gleichmäßig über den ganzen Tag verteilt zu trinken. Um das zu erreichen, können folgende Tipps hilfreich sein:

- Stellen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz Getränke in Reichweite
- Schenken Sie sich sofort nach, wenn das Glas leer ist
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser
- Stellen Sie einen Trinkplan auf (ru)