



Trinken will gelernt sein

Um leistungsfähig und fit zu sein, benötigt der Körper ein ausgewogenes Trinkmanagement – sowohl beim Sport also auch im Büro.

Bereits ein Flüssigkeitsverlust von nur zwei Prozent des Körpergewichts kann die mentale Fitness beeinträchtigen. Mögliche Folgen: Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und Müdigkeit.

Umso wichtiger ist es, den Flüssigkeitshaushalt in Balance zu halten:

- Trinken Sie mindestens 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit täglich, bei hohen Temperaturen oder sportlicher Anstrengung auch mehr.
- Bevorzugen Sie, vorausgesetzt Ihre Wasserqualität ist in Ordnung, Leitungswasser! Als Alternative kann natriumarmes Mineralwasser ohne Kohlensäure getrunken werden.
- Gemüsesäfte sind reich an Mineralstoffen und sorgen somit für neue Energie. Achten Sie darauf, dass die Säfte ungezuckert sind.
- Bei Fruchtsäften lautet die Devise: 100 Prozent frisch gepresst sind Obstsaft die besten Durstlöscher. Achten Sie auch bei gekauften Fruchtsäften darauf, dass sie zu 100 Prozent aus Fruchtsaft bestehen.
- Verzichten Sie auf Limonaden oder Fruchtsäfte aus Konzentraten. Sie enthalten große Mengen an weißem Zucker.
- Kaffeetrinken ist zu empfehlen, nach dem Genuss einer Tasse den Flüssigkeitshaushalt des Körpers mit ein bis zwei Gläsern Wasser wieder in Balance zu bringen.
- Kräutertee bietet eine optimale Abwechslung: kalt oder warm mit Zitronen- oder Orangenscheiben als leckerer Durstlöscher für zwischendurch.