

Genug Trinken im Sommer: Fünf einfache Tipps



(ots) Je höher die Temperaturen steigen, umso wichtiger ist es, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen. Ist der Körper unterversorgt, meldet er: Durst! Schon wenige Rituale, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, helfen dem vorzubeugen. Natürliches Mineralwasser leistet dabei einen wertvollen Beitrag.



Wer zu wenig trinkt, bekommt das deutlich zu spüren. Man wird schnell müde und die Konzentration lässt nach. Neben dem Gehirn werden aber auch alle anderen Organe über das Blut, das zur Hälfte aus Wasser besteht, mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt. Damit der Wasserhaushalt ausgeglichen ist, sollte jeder Erwachsene bis zu 1,5 Liter am Tag trinken, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Bei schweißtreibenden Temperaturen oder wenn man sich wie beim Sport viel bewegt, braucht der Körper entsprechend mehr, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Die beste Strategie, um Durst vorzubeugen: ausreichend und

Die beste Strategie, um Durst vorzubeugen: ausreichend und

regelmäßig trinken. Umsetzen lässt sich das am einfachsten mit mehreren über den Tag verteilten Trinkportionen. Mineralwasser ist nicht nur für Kalorienbewusste die optimale Wahl. Für den natürlichen Durstlöscher spricht auch, dass er verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente enthält.

Alltagstipps von der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser:

1) Ziele stecken – und im Auge behalten: Stellen Sie sich schon morgens Ihre Tagesration bereit. So haben Sie jederzeit einen Überblick über die Menge, die Sie bereits getrunken haben – und noch trinken sollten.

2) Pausen nutzen: Trinken Sie einen Schluck, wann immer sich eine Unterbrechung anbietet.

3) Verbündete suchen: Lassen Sie sich von Ihrer Familie oder Ihren Kollegen unterstützen. Motivieren Sie sich gegenseitig, etwas zu trinken.

4) Auch unterwegs gerüstet sein: Denken Sie daran, eine Flasche Mineralwasser mitzunehmen, wenn Sie das Haus verlassen.

5) Sich Abwechslung gönnen: Jedes Mineralwasser schmeckt anders, je nachdem welche Mineralstoffe darin gelöst sind. Auch der Gehalt an Kohlensäure variiert. Kräuter, Frucht- oder Gemüsestückchen sorgen für einen zusätzlichen Kick. Noch intensiver sind Saftschorlen, am besten im Verhältnis von einem Teil Saft und 3 Teilen Mineralwasser.

Mehr Informationen über natürliches Mineralwasser sowie weitere Trink-Tipps: www.mineralwasser.com

IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

