

GENÜGENDE TRINKEN IST GUTE MEDIZIN

Jeden Tag sollten wir mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu uns nehmen. So lautet die Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Tatsächlich erreicht nur knapp ein Drittel der Schweizer die empfohlene Trinkmenge.

GUTE NOTEN UND EIN BESSERES GEDÄCHTNIS DANK EINER GUTEN FLÜSSIGKEITSVERSORGUNG

Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme führt zu verringerter Konzentration und Reaktion und zu vorzeitigen Ermüdungserscheinungen.

Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen dem Trinken und der Schulleistung gibt: Eine unzureichende Getränkeaufnahme wirkt sich negativ auf die Noten aus.

Im Alter lässt das Durstempfinden nach, so dass ein Flüssigkeitsdefizit dann oft nicht mehr wahrgenommen wird. Vielen älteren Menschen mit Gedächtnisproblemen könnte mit einer erhöhten Flüssigkeitsaufnahme geholfen werden.

ZU WENIG TRINKEN: SCHLECHT FÜR NIEREN, MAGEN UND DARM.

Doch Flüssigkeitsmangel führt nicht nur zu einer verminderten Leistungsfähigkeit, sondern kann auch eine Reihe von Krankheiten mitverursachen, wie zum Beispiel Nieren- und Blasenleiden, Verstopfungen und Magenbeschwerden.

Die bei Frauen zehn mal so häufig wie bei Männern auftretenden Harnwegsentzündungen erklären sich, neben anatomischen Unterschieden, insbesondere dadurch, dass Frauen deutlich weniger trinken als Männer. Die ableitenden Harnwege werden nicht ausreichend gespült, Bakterien nicht auf natürliche Weise ausgeschieden. Das Trinkverhalten ist auch dafür verantwortlich, dass Frauen weit häufiger mit Verstopfung zu tun haben als Männer.

Durch regelmässiges Trinken können auch Magenerkrankungen gelindert werden. Die Magentätigkeit wird erheblich beschleunigt bei der Aufnahme von Getränken zu den Mahlzeiten, was zu einer Verringerung der Ausscheidung von Magensäure führen kann.

7 TIPPS FÜR DEN TÄGLICHEN GETRÄNKEKONSUM:

Es gilt Wege zu finden, um die tägliche Flüssigkeitszufuhr zu erhöhen.

1. Trinken Sie gleichmässig über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter; bei hohen und niedrigen Temperaturen sowie bei körperlichen Anstrengungen entsprechend mehr.
2. Machen Sie die Getränke zu einem festen Bestandteil jeder Mahlzeit.
3. Bringen Sie Abwechslung in die tägliche Auswahl an Getränken, indem Sie zum Beispiel das reichhaltige Sortiment an Kräuter- und Früchtetees nutzen, experimentieren mit Grüntee-Sorten oder mit Kanne-Brottrunk, den Sie mit Apfelsaft mischen.
4. Trinken Sie am Morgen auf nüchternen Magen ein grosses Glas möglichst warmes Wasser. Das bringt u.a. die Verdauung in Schwung.
5. Stellen Sie beim Lavabo ein grosses Glas hin und gewöhnen Sie es sich an, nach jedem Händewaschen gleich ein Glas Wasser zu trinken.
6. Füllen Sie am Morgen einen Thermoskrug mit einem Kräutertee, der Ihnen schmeckt und gut tut. Bis am Abend muss der Krug leer sein. Wechseln Sie mit der Kräutermischung ab.
7. Auch die Literflasche Mineralwasser ist ein Flüssigkeit-Kontrollmass.

WEITERE NÜTZLICHE TIPPS, CHECKLISTEN UND INTERESSANTE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER:

[HTTP://WWW.BODYTEAM.CH](http://www.bodyteam.ch)