

Gesunde Gemeinde

Gesundheitstipp



Trink Dich fit!

Wasser ist das wichtige Lebensmittel und für den Menschen lebensnotwendig. Der Mensch kann ohne Nahrung mehrere Wochen überleben, ohne Flüssigkeit jedoch nur wenige Tage. Da Stoffwechselprozesse im Körper ohne Wasser nicht stattfinden können, ist eine ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt besonders wichtig.



© fahrwasser – stock.adobe.com

Mindestens 1,5 Liter täglich

Der Flüssigkeitsbedarf ist unterschiedlich und hängt vor allem vom Alter, der Umgebungstemperatur und der täglichen körperlichen Belastung ab. Bei Hitze, Krankheiten, sportlicher Aktivität oder körperlicher Arbeit ist der Wasserbedarf höher.

Der Mensch besteht im Durchschnitt zu 60 Prozent aus Wasser, das sind bei einem 70 kg schweren Erwachsenen ca. 42 Liter. Ein Flüssigkeitsverlust von nur 1 bis 2 Prozent des Wasserhaushalts kann bereits Kopfschmerzen verursachen und unsere allgemeine Leistungsfähigkeit verringern. Um dies zu vermeiden, ist eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern täglich wichtig. Vor allem ältere Menschen sollten darauf achten, da das Durstempfinden mit dem Alter nachlässt.

Einfacher Test: Die Farbe des Urins sollte bei ausreichender Flüssigkeitsaufnahme klar und hellgelb sein.

Welches ist das perfekte Getränk?

- ☺ *Leitungswasser* oder *Mineralwasser* sind bestens zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs geeignet. Im Gegensatz zu Fruchtsäften und Limonaden enthält Wasser keinen Zucker und ist kalorienfrei. *Ungesüßte Früchte- oder Kräutertees* eignen sich ebenfalls als Durstlöscher.

Rezept Apfel-Eistee (2 Portionen)

200 ml Grüntee zubereiten und mit 80 g Datteln ohne Stein und einem Stück Ingwer aufkochen. Unbehandelte Zitronenscheiben, 100 ml Apfelsaft und frische oder getrocknete Minze zugeben und alles gekühlt einige Stunden ziehen lassen. Abseihen und mit Eiswürfeln servieren.