



Bewusst leben:
Gesundes trinken



Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

Wussten Sie, dass Sie mit der Wahl Ihrer täglichen Getränke einen enormen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden, Ihr Gewicht, Ihre Verdauung und Ihren Stoffwechsel nehmen können?

Wie wichtig das tägliche Trinken wirklich ist, machen wir uns zu selten bewusst. Ohne Flüssigkeit würden unsere Körperfunktionen innerhalb kürzester Zeit aussetzen. Besonders Blut, Gehirn, Leber und Muskulatur reagieren empfindlich, wenn der Nachschub an Flüssigkeit ausfällt, denn der Körper verfügt über keine Wasserreserven. Solche Symptome wie Durst, trockene Haut, verminderte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, beschleunigter Herzschlag, Verwirrtheit oder Muskelkrämpfe können Zeichen einer unzureichenden Flüssigkeitszufuhr sein. Doch nicht jedes Getränk ist gesund: versteckter Zucker, Geschmacksverstärker, Koffein oder künstliche Zusätze können die Gesundheit negativ beeinflussen.

Aber woran erkenne ich gesunde Durstlöscher? Worauf muss ich beim Kauf meiner Getränke achten? Welche Empfehlungen gibt es für Menschen im Seniorenalter oder für Sportler? Lassen Sie sich von unseren Tipps inspirieren und entscheiden Sie sich bewusst für einen Tag voller Aktivität und Power!

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



4. Auflage

Stand: 1. April 2023 · GK100163

© PRESTO Gesundheits-
Kommunikation GmbH

www.presto-gk.de

Wasser ist lebensnotwendig

Unser Körper besteht zu 50 bis 70 Prozent seines Gesamtgewichtes aus Wasser. Es ist nicht nur Bestandteil sämtlicher Zellen und Körperflüssigkeiten, sondern

- versorgt die Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff,
- transportiert Stoffwechselprodukte zu den Ausscheidungsorganen,
- ist ein wichtiger Reaktionspartner bei biochemischen Prozessen und
- sorgt für eine konstante Körpertemperatur, z. B. durch Schwitzen.

Da unser Körper ständig Flüssigkeit über die Nieren, den Darm, die Haut oder beim Atmen über die Lungen verliert, benötigt er regelmäßig Nachschub. Erwachsene brauchen im Durchschnitt ca. 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Knapp die Hälfte davon stecken in festen Lebensmitteln, besonders in wasserreichen Obst- und Gemüsesorten sowie Suppen. Der Rest (mindestens 1,5 Liter) muss täglich getrunken werden – am besten über den Tag verteilt, damit kein Engpass entsteht. Je weniger gegessen wird, desto mehr muss getrunken werden.

Empfehlungen zu Mindesttrinkmengen am Tag

■ **Kinder**

– 1 Jahr	600 ml
– 2 bis 3 Jahre	700 ml
– 4 bis 6 Jahre	800 ml
– 7 bis 9 Jahre	900 ml
– 10 bis 12 Jahre	1.000 ml
– 13 bis 14 Jahre	1.300 ml

■ **Jugendliche/Erwachsene/Schwangere** 1.500 ml

■ **Stillende** 2.500 ml

Trinkmenge den individuellen Bedürfnissen anpassen

In bestimmten Situationen braucht der Körper mehr Flüssigkeit, beispielsweise an heißen Tagen oder beim Sport kann der Wasserbedarf auf mehr als das Doppelte der Empfehlungen ansteigen. Als Faustregel gilt dann: 0,5 bis 1 Liter Getränke pro Stunde. Trinken Sie mehr, wenn Sie:

- intensiv Sport treiben oder körperlich hart arbeiten,
- mehr schwitzen,
- Ihr Kind stillen,
- wenig Obst und Gemüse essen,
- erhöhte Temperatur (Fieber) haben,
- an Durchfall oder Erbrechen leiden,
- sich salzreich ernähren.

Unser Tipp

- *Vor allem bei Gewichtsschwankungen, einer trägen Verdauung oder Hautleiden kann eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr helfen. Wasserreiches Gemüse in Rohkostqualität oder frisches Obst decken ebenso einen Teil Ihres Wasserbedarfs. Werten Sie jede Mahlzeit mit frischen, saisonalen Gemüsesorten auf. Zum Frühstück ist eine große Portion frisches Obst, wie Beerenfrüchte, Apfel oder Birne, sehr empfehlenswert.*

Sie schaffen es nicht, genügend zu trinken?

Vielen fällt es schwer, ausreichend und regelmäßig zu trinken. Doch ein gesundes Trinkverhalten ist auch Gewohnheitssache und kann erlernt werden:

Tipps für einen gesunden Trink-Alltag

- *Trinken Sie morgens, direkt nach dem Aufstehen, ein großes Glas stilles Quellwasser. Haben Sie nachts manchmal Durst? Halten Sie ein Glas Wasser am Bett bereit.*
- *Machen Sie es zur festen Gewohnheit, eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser zu trinken.*
- *Trinken Sie gern Kaffee, reduzieren Sie die Menge auf 1-3 Tassen am Tag und trinken Sie zu jeder Tasse ein Glas Wasser zusätzlich.*
- *Gute Durstlöscher sind Wasser, leichte Kräutertees, leichte Schorlen (aus Säften, ohne Zusatz von Zucker). Machen Sie es sich bewusst, wie gut diese Ihrem Körper tun, dann schmecken sie gleich viel besser.*
- *Ist Ihnen Wasser zu langweilig? Geben Sie in eine Karaffe stilles Wasser zusätzlich natürliches Aroma wie frische Beeren, Minze, Limetten- oder Zitronenscheiben.*
- *Stärken Sie Ihr Immunsystem mit frischen Ingwertees oder heißer Zitrone. Heißes Wasser ist eine gesunde Alternative zu Kaffee, es regt den Stoffwechsel an und wirkt entgiftend.*
- *Haben Sie immer eine Trinkflasche parat, ob am Arbeitsplatz oder unterwegs: Sie sollten stets daran erinnert werden, genügend zu trinken.*
- *Führen Sie neue Rituale ein, beispielsweise einen leckeren Tee vor dem Einschlafen trinken.*
- *Sorgen Sie an heißen Tagen für extra Flüssigkeit, z. B. durch saftiges Obst und Gemüse, Suppen oder Kaltschalen.*
- *Achten Sie bei Kindern auf Trinkpausen, gerade wenn die Kleinen im Spiel vertieft sind. Bunte und witzige Becher, ausgefallene Gläser oder Strohhalme animieren zum Trinken.*
- *Erfinden Sie tolle Namen für Kindergetränke. Eine Apfelschorle rutscht besser, wenn sie „Bob-der-Baumeister-Krafttrunk“ genannt wird.*

Trinkhilfen für Senioren

Besonders älteren Menschen fehlt ein ausgeprägtes Durstgefühl als Zeichen, dass Flüssigkeit fehlt. Zusätzlich verliert der Körper vermehrt Wasser durch die altersbedingt nachlassende Fähigkeit der Niere, den Harn zu konzentrieren. Auch bestimmte Medikamente können harntreibend wirken. Pflegebedürftige Senioren benötigen zudem Hilfe beim Holen und Einschänken der Getränke oder beim Trinken selbst, sodass häufig ganz auf das Trinken verzichtet wird. Schluckbeschwerden, die Angst vor Toilettengängen oder vor Inkontinenz halten zusätzlich davon ab, zur Wasserflasche zu greifen. Doch gerade für Senioren ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Experten schätzen, dass etwa die Hälfte aller Gedächtnis- und Orientierungsprobleme bei Älteren auf das Konto einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr geht.

Empfehlungen für die Flüssigkeitsversorgung Älterer

- *Ermuntern Sie Senioren zum Trinken und erinnern Sie immer wieder daran. Stellen Sie Getränke in Greifweite und unterstützen und helfen Sie beim Trinkvorgang.*
- *Füllen Sie leere Trinkgefäße immer wieder auf. Bunte Trinkgefäße werden von Älteren eher wahrgenommen als weißes Porzellan oder nicht farbige Gläser.*
- *Viele ältere Menschen lieben Süßes und Buntes. Bieten Sie rote Saftschorlen oder schwach gesüßte Früchtetees an.*
- *Bevorzugen Sie kohlen säurearmes Mineralwasser, denn die Kohlensäure füllt den Magen.*
- *Trinkbecher mit besonderen Griffen, Schnabeltassen mit unterschiedlicher Lochgröße oder Becher für das Trinken im Liegen erleichtern die Flüssigkeitsaufnahme. Solche Trinkhilfen erhalten Sie in jedem Sanitätsfachgeschäft.*
- *Führen Sie bei gefährdeten Personen über mehrere Tage ein Trinkprotokoll. Notieren Sie, wie viel und was getrunken worden ist, und holen Sie sich bei Defiziten ärztlichen Rat.*

Was besser vermieden werden sollte

Trotz aller industriellen Fortschritte funktionieren unsere Körper absolut natürlich. Je natürlicher ein Produkt beschaffen ist, desto gesünder ist es. Leider enthalten unsere Lebensmittel und auch Getränke immer mehr versteckten Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Aromen, Zusatzstoffe und Präparate, wodurch sie unseren Stoffwechsel erheblich belasten. Sie schützen Ihren Körper, wenn Sie auf künstliche Zusätze verzichten. Bedenken Sie deshalb Ihren Konsum an Säften, Nektaren, Limonaden, Eistee oder Energy-Drinks.

Auch Milch oder Sauermilchprodukte können als Durstlöscher nicht empfohlen werden, da sie aufgrund ihres Nährstoffspektrums zu den Nahrungsmitteln gehören. Koffein- und alkoholhaltige Getränke sollten auf eine moderate Menge reduziert werden. Lesen Sie aufmerksam die Zutatenliste Ihres Lieblingsgetränks und treffen Sie für sich und Ihre Familie eine bewusste Wahl.

Unser Tipp

- *Auf ungesunde Getränke zu verzichten, ist nicht immer leicht. Vor allem Kaffee und Alkohol, aber auch zuckerhaltige Getränke werden meist unbewusst in zu hohen Mengen konsumiert – einfach, weil wir uns daran gewöhnt haben. Führen Sie für eine Woche ein Trinktagebuch. Dadurch wird Ihnen bewusst, an welchen Stellen Sie Ihre Trinkgewohnheiten anpassen könnten.*

Wichtig zu wissen: Ausnahmen schaden unserem Körper viel weniger, als tägliche schlechte Gewohnheiten! Gegen das Bier bei einem Grillabend mit Freunden oder den Cappuccino beim Kaffeekränzchen mit der Familie ist nichts einzuwenden. Wählen Sie gesunde Durstlöscher für Ihren Alltag und gönnen Sie sich Ihre persönlichen Ausnahmen, die Sie dann besonders genießen.

Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel effektiv

Unsere Leber entgiftet täglich Giftstoffe, vor allem nachts. Auch Niere, Darm, Haut und Lunge sorgen für ein gutes Gleichgewicht im Körper und verhindern eine zu starke Belastung unserer Zellen durch Umwelt- oder Nahrungsgifte. Wir können unsere Organsysteme ganz einfach unterstützen und für einen aktiveren Stoffwechsel sorgen, um somit Übergewicht, Herz-Kreislauf-Problemen, Bindegewebsschwäche, Nierenleiden, einer unreinen Haut und Verdauungsbeschwerden entgegenzuwirken.

Erhöhen Sie Ihre Wasserzufuhr vor allem am Morgen und Vormittag und achten Sie auf eine salzreduzierte Kost. Mit grünen, chlorophyll- und stark mikronährstoffhaltigen Getränken unterstützen Sie Ihre Blutbildung, die Entgiftung von krebserregenden Substanzen sowie eine gute Zellregeneration.

Eine erhöhte Zufuhr von Mikronährstoffen, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe, verhilft zumeist zu einem starken Immunsystem und beugt zahlreichen Zivilisationskrankheiten vor. Besonders mikronährstoffreiche Getränke sind:

- Gemüsesäfte (z. B. Selleriesaft), frisch gepresst oder als Direktsaft
- Leichte, grüne Smoothies (z. B. mit Spinat, Petersilie oder Feldsalat) mit Wasser verdünnt
- Frisch gepresste Fruchtsäfte (max. 250 ml am Tag)
- Grüner Shake: 1 Teelöffel Gersten- oder Dinkelgrassaftpulver aufgelöst in 1 Glas Wasser

Darmgesund trinken

Der Darm nimmt als Zentrum unserer Gesundheit einen besonderen Stellenwert ein, doch die Bedeutung des Mikrobioms wird von uns tagtäglich unterschätzt. Die schützenden Mikroorganismen, die unsere Darmwand besiedeln, beeinflussen direkt die Beschaffenheit unserer Haut, die Aktivität unseres Immunsystems und nicht zuletzt unser Körpergewicht. Unsere

Darmschleimhaut schützt aktiv vor Giftstoffen und regelt die Aufnahme von Mikronährstoffen aus unserer Nahrung.

Die Fermentation als sehr alte und traditionelle Technik ist eine wirksame Unterstützung für unser inneres Milieu. Dabei werden Nahrungsmittel durch Mikroorganismen verarbeitet und es entstehen säuerlich schmeckende Getränke, von denen täglich ca. 25 ml (vormittags) getrunken werden. Fermentierte Getränke enthalten effektive Mikroorganismen, die das Darm-Mikrobiom stabilisieren und neu aufbauen können. Gute Beispiele hierfür sind Sauerkrautsaft oder Brottrunk.

Welches Wasser ist das richtige?

Wasser ist der beste Durstlöcher. Doch auch hier hat der Verbraucher die Qual der Wahl. Leitungs-, Mineral-, Tafel- oder Heilwasser – welches soll es sein?

Die erste Wahl – Leitungswasser

Die Qualität unseres Leitungswassers wird ständig von den Wasserwerken überwacht. Damit ist es das am strengsten kontrollierte Lebensmittel. Genaue Auskunft über den Gehalt an Mineralien in Ihrem Leitungswasser gibt das zuständige Wasserversorgungsunternehmen. Generell gilt: Säuglinge bis zu sechs Monaten sollen nur abgekochtes und abgekühltes Leitungswasser trinken, um mögliche Restkeime zu vermeiden.

Aufbereitungsgeräte für Trinkwasser

Trinkwasser aus der Leitung enthält eine ganze Reihe von gelösten Mineralstoffen. Welche und wie viele, das ist regional unterschiedlich. Auch wenn immer wieder das Gegenteil behauptet wird: Mineralstoffe aus Leitungs-, Mineral- und Heilwasser werden nachweislich vom Körper aufgenommen und können zur Bedarfsdeckung beitragen.

Wer für die Zubereitung von Tee und Kaffee weiches Wasser bevorzugt, kann hartes Wasser mit Wasserfiltern entkalken. Jedoch werden auch hier wichtige Calcium- und Magnesium-

lonen aus dem Wasser entfernt. Außerdem können die Filtergeräte eine Brutstätte für Bakterien sein!

Gesundheit aus der Flasche

Sehr viel mehr Mineralstoffe als Leitungswasser haben Mineral- und Heilwässer. Sie stammen aus Gesteinsschichten, durch die das Regenwasser über Jahrzehnte bis Jahrtausende bis in tiefe Erdschichten gesickert ist, und gelten daher als natürlich rein und brauchen kaum aufbereitet zu werden. Tafelwasser ist dagegen kein Naturprodukt, sondern eine industriell hergestellte Mischung aus Leitungs-, Mineral- und anderen Wässern, der bestimmte Stoffe zugesetzt wurden.

Je nach Gehalt an Mineralstoffen hat jedes Mineral- bzw. Heilwasser eine ernährungsphysiologische Wirkung. Der natürliche Gehalt an Mineralien in Heilwässern ist so hoch, dass diese einen nachgewiesenen therapeutischen Effekt haben und in der Behandlung vieler Erkrankungen eingesetzt werden. Ein Blick auf das Flaschenetikett bringt Klarheit über Vorkommen und Gehalt an Mineralstoffen.

Doch welches Mineralwasser das beste ist, kann nicht eindeutig gesagt werden. Leistungssportler und Schwerarbeiter benötigen ein natriumhaltiges (mindestens 200 mg/l) Wasser, um die Salzverluste im Schweiß auszugleichen. Bluthochdruckpatienten greifen eher zu einem natriumarmen (weniger als 20 mg/l) Wasser. Für Patienten mit Osteoporose ist dagegen ein calciumhaltiges (mehr als 150 mg/l) Wasser ideal. Magenempfindliche wählen Wasser mit wenig Kohlensäure. Dagegen ist ein Wasser reich an Kohlensäure für diejenigen am besten, die ihre Verdauung auf Trab bringen wollen.

Schorle statt Fruchtsaft pur

Reine Fruchtsäfte werden zu 100 Prozent aus Obst hergestellt. Neben Wasser enthalten sie Vitamine, Mineral- und wichtige Pflanzenstoffe sowie bis zu 10 Prozent fruchteigenen Zucker.

Erlaubt ist die Zugabe von bis zu 15 Prozent Korrekturzucker. Damit enthalten auch Fruchtsäfte jede Menge Kalorien. Verdünnen Sie reine Fruchtsäfte mit der Aufschrift „ohne Zuckerzusatz“ mit kohlenensäurearmem Wasser, die ideale Mischung sind ein Teil Fruchtsaft und zwei Teile Wasser. Fruchtsaftschorlen aus dem Handel haben häufig eine ungünstigere Mischung, Schorlen daher am besten immer selbst zubereiten.

Ebenso wie reine Fruchtsäfte sind auch Nektare sowie Fruchtsaftgetränke, Limonaden und andere Erfrischungsgetränke nicht zum Durstlöschen geeignet. Ihr Fruchtanteil liegt zwischen null Prozent bei einigen Erfrischungsgetränken und mindestens 25 Prozent bei Nektar. Der Rest besteht aus Wasser, zugesetztem Zucker, Aromen und anderen Zutaten. Zusammen mit Cola, Eistee und Malzbier gelten diese Getränke wegen ihres Energiereichtums als Dickmacher, denn sie liefern reichlich Energie, machen aber nicht satt.

Fit beim Sport

Beliebt bei Sportlern sind Energy-Drinks und isotone Getränke. Sie werden vor allem zur Leistungssteigerung getrunken. Wer sich jedoch von einem Energy-Drink den ultimativen Energie-Kick erhofft, wird enttäuscht. Die Drinks enthalten zu viel Zucker, Koffein, überflüssige Vitamine und fragwürdige Inhaltsstoffe, die beleben sollen. Viele Konsumenten verspüren zwar einen schnellen Leistungsschub, die Wirkung lässt jedoch bald nach und es endet in einem Tief. Isotone Getränke versprechen, verloren gegangene Energie rasch zu ersetzen. Ihr Gehalt an gelösten Teilchen entspricht in etwa dem des Blutes, sodass die Flüssigkeit rasch vom Körper aufgenommen wird. Es zeigte sich jedoch, dass viele Produkte gar nicht isoton sind.

Gleichwertige und preiswertere Alternativen sind Fruchtsaftschorlen aus einem Teil Saft und einem Teil Mineralwasser (natriumreich mit mindestens 500 mg/l).

Wir beraten Sie gern!

Das Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Angebote, Informationen und Tipps zu gesunder Ernährung und bewusster Lebensweise? Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern!

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**
(24/7 zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.