

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/78527/1620901/richtig-trinken-bei-hitze-mineralstoffe-wichtig-natrium-gleicht-fluessigkeitsbalance-aus> abgerufen werden.



Richtig trinken bei Hitze Mineralstoffe wichtig: Natrium gleicht Flüssigkeitsbalance aus

27.05.2010 - 10:28 Uhr, Informationsbüro Heilwasser

Bonn (ots) - Wenn die Sonne lacht und die Temperaturen steigen, gehen viele Menschen raus, treiben Sport, genießen die Natur oder sonnen sich in den wärmenden Strahlen. Jetzt ist es besonders wichtig, für ausreichend Flüssigkeit zu sorgen. Denn wer bei Hitze körperlich aktiv ist, sei es beim Sport oder bei der Arbeit, kann bis zu zwei Liter pro Stunde ausschwitzen. Selbst beim sommerlichen Spaziergang oder beim Sonnenbaden geht über die Haut unbemerkt Flüssigkeit verloren. Auch Senioren leiden oft unter deutlichem Flüssigkeitsmangel. Zwei Liter Wasser pro Tag brauchen wir mindestens, um die Verluste zu ersetzen, bei körperlicher Anstrengung kann es deutlich mehr sein. Entscheidend ist jedoch nicht nur, wie viel, sondern auch was wir trinken. Mit dem Schweiß gehen Mineralstoffe verloren: neben Kalium und geringen Mengen anderer Mineralstoffe vor allem Natrium. Im Körper ist Natrium dafür zuständig, Wasser zu binden.

Studien zeigen, dass Getränke mit ausreichend Natrium für einen schnelleren Ausgleich der Flüssigkeitsbilanz sorgen. Gerade bei Hitze sind natriumhaltige Heilwässer ideal. Sie ersetzen nicht nur die Flüssigkeit, sondern auch die ausgeschwitzten Mineralstoffe und sorgen dafür, dass der Wasserhaushalt schnell wieder ins Lot kommt.

Empfohlen werden Heilwässer mit einem Natriumgehalt ab etwa 200 mg Natrium pro Liter. Wie viel Natrium ein Wasser enthält, zeigt das Flaschenetikett. Eine Übersicht über verschiedene Heilwässer sowie deren Etiketten mit aufgelisteten Mineralstoffen gibt die Website www.heilwasser.com.

Tipps zum Trinken bei Hitze

- An heißen Tagen mindestens 2 Liter trinken, bei starkem Schwitzen deutlich mehr.
- Auf ausreichend Natrium und Mineralstoffe achten. Zum Beispiel Heilwässer mit mindestens 200 mg Natrium pro Liter trinken.
- Schon morgens die Trinkration für den Tag hinstellen.
- Getränke an zentralen Plätzen bereitstellen.
- Zu jeder Mahlzeit mindestens ein Glas Wasser trinken. Pressekontakt:

Informationsbüro Heilwasser
Anke Gebhardt-Pielen und Corinna Dürr
Gotenstraße 27, 53175 Bonn
presse@heilwasser.com
Tel.: 0228/36819-28

Originaltext:

Informationsbüro Heilwasser

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/78527/informationsbuero-heilwasser>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_78527.rss2