

**Thema:** Autofahren im Sommer – So bleiben Sie fit und kommen gesund ans Ziel!

**Beitrag:** 1:32 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Der Sommer meint es gut mit uns in diesem Jahr: Die Sonne scheint oft und brachte uns bereits einige Tage mit Temperaturen weit über 30 Grad. Alle freuen sich auf ihren Urlaub und auf Wochenendausflüge ins Freibad oder an die See. Knallig heiße Sommertage stellen unseren Körper aber auch auf eine ziemlich harte Belastungsprobe – besonders beim Autofahren. Oliver Heinze weiß, was dabei jetzt besonders wichtig ist, um fit ans Ziel zu kommen.

**Sprecher: Im Sommer staut sich die Hitze im Auto besonders stark und man gerät schnell ins Schwitzen. Zwar haben die meisten ja heutzutage eine Klimaanlage, aber...**

**O-Ton 1 (Anja Krumbe, 0:24 Min.):** „Wer die anschaltet, der glaubt zwar, er ist nicht mehr so stark unter Hitzeeinfluss, aber der Körper verliert trotzdem viel Flüssigkeit – und auch Mineralstoffe. Die Folgen sind dann Müdigkeit, Kopfschmerzen und natürlich auch nachlassende Konzentration. Und um das zu verhindern, muss man regelmäßig trinken, eben auch während der Autofahrt, und ganz besonders wichtig, auch dann, wenn man eben keinen Durst verspürt.“

**Sprecher: Sagt die Ernährungswissenschaftlerin Anja Krumbe und empfiehlt für den Familienausflug oder die Urlaubsfahrt vor allem kalorienarme Getränke.**

**O-Ton 2 (Anja Krumbe, 0:17 Min.):** „Das heißt, ein guter Durstlöscher an heißen Tagen ist und bleibt sicher das Mineralwasser. Für Autofahrten kann man natürlich auch mal eine Saftschorle mixen, die sind besonders bei Kindern beliebt. Aber auf gesüßte Limonaden und Säfte sollte man eher verzichten, weil die leider nicht so gut den Durst löschen.“

**Sprecher: Stattdessen also lieber gleich für jeden eine Flasche Mineralwasser einpacken. Das spart Zeit, Geld und Nerven auf der Autofahrt. Wichtig ist aber auch...**

**O-Ton 3 (Anja Krumbe, 0:25 Min.):** „...dass man gut erholt startet, natürlich nach Möglichkeit nicht in der Mittagshitze fährt, viele Pausen einplant und diese auch einhält. Dann natürlich auch in den Pausen bisschen hin und her läuft und vielleicht auch ein bisschen sich ausruht, bevor man weiterfährt. Und ganz wichtig: eine Kleinigkeit essen und trinken. Zum Beispiel Rohkost, wie frische Paprika, Gurke oder auch Möhre - die sind da eine gute Ergänzung zu Getränken, weil sie nämlich zusätzlich Flüssigkeit liefern.“

**Abmoderationsvorschlag:** Alle Infos zum Nachlesen und weitere gute Trinktipps für die Sommer- und Reisezeit finden Sie im Internet unter [www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com).

**Thema:** Autofahren im Sommer – So bleiben Sie fit und kommen gesund ans Ziel!

**Interview:** 2:27 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Der Sommer meint es gut mit uns in diesem Jahr: Die Sonne scheint oft und brachte uns bereits einige Tage mit Temperaturen weit über 30 Grad. Alle freuen sich auf ihren Urlaub und auf Wochenendausflüge ins Freibad oder an die See. Knallig heiße Sommertage stellen unseren Körper aber auch auf eine ziemlich harte Belastungsprobe – besonders beim Autofahren. Was da jetzt besonders wichtig ist, weiß die Ernährungswissenschaftlerin Anja Krumbe, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo!“

**1. Frau Krumbe, jeder kennt das: Wenn im Sommer die Sonne vom Himmel knallt, ist das Autofahren besonders anstrengend. Woran liegt das?**

**O-Ton 1 (Anja Krumbe, 0:32 Min.):** „Im Auto staut sich die Hitze natürlich besonders stark und man kommt entsprechend schnell ins Schwitzen. Wer dann die Klimaanlage anschaltet, der glaubt zwar, er ist nicht mehr so stark unter Hitzeeinfluss, aber der Körper verliert trotzdem viel Flüssigkeit – und auch Mineralstoffe. Die Folgen sind dann Müdigkeit, Kopfschmerzen und natürlich auch nachlassende Konzentration. Und um das zu verhindern, muss man regelmäßig trinken, eben auch während der Autofahrt, und ganz besonders wichtig, auch dann, wenn man eben keinen Durst verspürt.“

**2. Warum ist das so wichtig, dass man regelmäßig trinkt?**

**O-Ton 2 (Anja Krumbe, 0:28 Min.):** „Also, schon bei ganz normalen Temperaturen verliert man rund zweieinhalb Liter Flüssigkeit am Tag. Das heißt also, an heißen Tagen im Auto und wenn man dann vielleicht auch noch Stress hat, kann das auch noch deutlich mehr werden. Und weil die Konzentration darunter leidet, leidet natürlich auch die eigene Sicherheit und die Sicherheit der Mitfahrer. Und nicht zu verachten ist auch, dass man Kinder und Senioren auch viel trinken lassen soll während der Reise, damit auch die gut ans Ziel kommen.“

**3. Welche Getränke empfehlen Sie an heißen Tagen für Autofahrten, Ausflüge und Strandbesuche?**

**O-Ton 3 (Anja Krumbe, 0:21 Min.):** „Ein gutes Getränk im Sommer sollte auf jeden Fall kalorienarm sein. Das heißt, ein guter Durstlöscher an heißen Tagen ist und bleibt sicher das Mineralwasser. Für Autofahrten kann man natürlich auch mal eine Saftschorle mixen, die sind besonders bei Kindern beliebt. Aber auf gesüßte Limonaden und Säfte sollte man eher verzichten, weil die leider nicht so gut den Durst löschen.“

**4. Woran sollte man beim Autofahren in diesen Tagen darüber hinaus noch denken?**

**O-Ton 4 (Anja Krumbe, 0:28 Min.):** „Ganz wichtig ist es natürlich, dass man gut erholt startet, natürlich nach Möglichkeit nicht in der Mittagshitze fährt, viele Pausen einplant und diese auch einhält. Dann natürlich auch in den Pausen bisschen hin und her läuft und vielleicht auch ein bisschen sich ausruht, bevor man weiterfährt. Und ganz wichtig: eine Kleinigkeit essen und trinken. Zum Beispiel Rohkost, wie frische Paprika, Gurke oder auch Möhre - die sind da eine gute Ergänzung zu Getränken, weil sie nämlich zusätzlich Flüssigkeit liefern.“

**5. Ein großes Diskussionsthema auf langen Autofahrten ist immer die Trinktemperatur der mitgenommenen Getränke: Dem einen ist das Mineralwasser zu warm, dem anderen zu kalt, wenn es direkt aus der Kühlbox kommt. Was ist denn aus Ihrer Sicht die beste Trinktemperatur?**

**O-Ton 5 (Anja Krumbe, 0:29 Min.):** „Die beste Trinktemperatur ist immer die Temperatur, bei der das Getränk wirklich auch erfrischend wirkt. Das kann in der Tat bei dem einen eine Temperatur sein, die der Kühlschrankschranktemperatur entspricht – und der andere mag’s halt lieber zimmerwarm. Auf jeden Fall sollte es nicht so kalt sein, dass es schon im Magen wehtut, denn das verhindert natürlich die entsprechende Trinkmenge. Aber auch nicht so warm, dass es nicht getrunken wird. Wenn man das halt mit dem Auto nicht hinbekommt mit der Kühltasche, dann muss man notfalls eben für Nachschub sorgen.“

**Ernährungswissenschaftlerin Anja Krumbe mit Trinktipps fürs Autofahren an heißen Sommertagen. Besten Dank dafür!**

**Verabschiedung:** „Sehr gerne, tschüss!“

**Abmoderationsvorschlag:** Alle Infos zum Nachlesen und weitere gute Trinktipps für die Sommer- und Reisezeit finden Sie im Internet unter [www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com).