Thema: **Immer nah am Wasser – Richtiges Trinken im Sommer**

Beitrag: 1:59 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Unglaublich! 1970 hat jeder Bundesbürger im Schnitt nur gut einen Liter Mineralwasser im Monat getrunken. Das hat sich Gott sei Dank geändert. Seit Jahren ist Mineralwasser schon der beliebteste Durstlöscher der Deutschen: Bis zum vergangenen Jahr hat sich das auf 12 Liter im Monat gesteigert. Insgesamt braucht der Körper aber natürlich mehr Flüssigkeit. Vor allem jetzt im Sommer, wenn die Temperaturen höher sind und ab und an auch über 30 Grad steigen. Wie Sie im Sommer richtig trinken und warum Wasser nicht gleich Wasser ist, weiß Mario Hattwig.

Sprecher: Bei normalen Temperaturen sollten wir gut anderthalb Liter Wasser pro Tag trinken, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. An heißen Tagen kann sich das verdoppeln. Trinken wir zu wenig, kann es zu Schwindelanfällen, Herzrhythmusstörungen oder einem Kreislaufkollaps kommen. Das ideale Getränk sollte kalorienarm sein, so Ernährungswissenschaftlerin Dr. Ulrike Eigner.

O-Ton 1 (Dr. Ulrike Eigner, 0:20 Min.): „Es sollte uns nicht nur mit Flüssigkeit, sondern auch mit Natrium und Magnesium versorgen, weil diese beiden Mineralstoffe unserem Körper beim Schwitzen entzogen werden. So wäre ein guter Durstlöscher zum Beipiel Mineralwasser. Es ist ein reines Naturprodukt und auch ohne künstliche Zusätze. Es enthält viele Spurenelemente und Elektrolyte."

Sprecher: Fahren Sie mit dem Auto in den Urlaub, sollten Sie immer einer Flasche Mineralwasser griffbereit haben. Müdigkeit, Kopfschmerzen und nachlassende Konzentration könnten sonst die Folge sein. Verreisen Sie per Flugzeug, sollten Sie hier die trockene Luft nicht vergessen.

O-Ton 2 (Dr. Ulrike Eigner, 0:16 Min.): „Die Flugzeugluft trocknet unseren Körper nämlich, und auch die Schleimhäute und die Haut, aus. Bitten Sie auch während des Fluges regelmäßig um ein Glas Mineralwasser. Auch selbst für kurze Strecken und Tagesausflüge gilt: Für jeden sollte mindestens eine Flasche Mineralwasser dabei sein."

Sprecher: Das gilt vor allem für Kinder und Senioren, die gerne mal das Trinken vergessen. Schaffen Sie sich deshalb Rituale!

O-Ton 3 (Dr. Ulrike Eigner, 0:22 Min.): „Stellen Sie sich zum Beispiel immer ein Glas Wasser auf den Tisch. Platzieren Sie im Haus oder an Orten, an denen Sie sich regelmäßig aufhalten, eine Flasche Wasser! Kinder sind besonders anfällig für Austrocknung, weil sie eine viel größere Körperoberfläche, bezogen auf das Körpergewicht, haben als Erwachsene. Deshalb geben Sie Ihren Kindern doch einfach eine Flasche Mineralwasser mit auf den Spielplatz oder zum Sport oder ins Schwimmbad."

Sprecher: Außerdem können wasserreiche Früchte, wie Melonen oder Nektarinen, die Nahrung ergänzen. Trinken Sie regelmäßig und warten Sie nicht auf den Durst! Wenn Sie Ihr Mineralwasser aufpeppen wollen, mixen Sie sich eine Fruchtsaftschorle oder legen Sie ein paar Scheiben Ingwer, Gurke oder Zitrone ins Glas.

Abmoderationsvorschlag: Über 500 Mineral- und Heilwässer gibt es allein in Deutschland – also genügend Auswahl. Trinken Sie viel Wasser, vor allem jetzt im Sommer! Mehr Infos auch unter mineralwasser.com.

point of listening GmbH, Thomasiusstr. 21, 04109 Leipzig, Tel: 0341 – 492 821 0, Fax: 0341 – 492 821 29
www.pointoflistening.de

Thema: **Immer nah am Wasser – Richtiges Trinken im Sommer**

Interview: 3:44 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Unglaublich! 1970 hat jeder Bundesbürger im Schnitt nur gut einen Liter Mineralwasser im Monat getrunken. Das hat sich Gott sei Dank geändert. Seit Jahren ist Mineralwasser schon der beliebteste Durstlöscher der Deutschen: Bis zum vergangenen Jahr hat sich das auf 12 Liter im Monat gesteigert. Insgesamt braucht der Körper aber natürlich mehr Flüssigkeit. Vor allem jetzt im Sommer, wenn die Temperaturen höher sind und ab und an auch über 30 Grad steigen. Wie Sie im Sommer richtig trinken und warum Wasser nicht gleich Wasser ist, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Ulrike Eigner, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. ***Frau Dr. Eigner, was heißt richtig Trinken im Sommer?***

O-Ton 1 (Dr. Ulrike Eigner, 0:41 Min.): „Unter normalen Umständen – also wenn es nicht besonders warm oder kalt ist und wir uns auch nicht viel bewegen – empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag zu trinken. Studien belegen, dass wir uns aber wohler fühlen und geistig fitter sind, wenn wir mehr trinken. Im Sommer, an heißen Tagen, verlieren wir auch übers Schwitzen Flüssigkeit. Die müssen wir ersetzen. Treiben wir in der Hitze Sport oder arbeiten körperlich schwer, kann sich unser Flüssigkeitsbedarf durchaus verdoppeln. Wenn wir nicht genügend Flüssigkeit aufnehmen, bedeutet das für unseren Körper Stress und wir können Schwindelanfälle, Herzrhythmusstörungen oder sogar einen Kreislaufkollaps bekommen.“

2. ***Was sollte ich denn trinken und was vermeiden?***

O-Ton 2 (Dr. Ulrike Eigner, 0:29 Min.): „Ein gutes Getränk im Sommer sollte kalorienarm sein. Es sollte uns nicht nur mit Flüssigkeit, sondern auch mit Natrium und Magnesium versorgen, weil diese beiden Mineralstoffe unserem Körper beim Schwitzen entzogen werden. So wäre ein guter Durstlöscher zum Beipiel Mineralwasser. Es ist ein reines Naturprodukt und auch ohne künstliche Zusätze. Es enthält viele Spurenelemente und Elektrolyte. Auch ist es das einzige Lebensmittel in Deutschland mit einer amtlichen Anerkennung.“

3. ***An was sollte man jetzt in der Urlaubs- und damit Reisezeit denken, wenn es ums Trinken geht?***

O-Ton 3 (Dr. Ulrike Eigner, 0:45 Min.): „Also, wenn Sie mit dem Auto in den Urlaub unterwegs sind, da führt Flüssigkeitsmangel zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und nachlassender Konzentration. Deshalb ist es, gerade für den Autofahrer wichtig, immer eine Flasche Mineralwasser griffbereit zu haben. Machen Sie Trinkpausen! Versuchen Sie nicht, in der Mittagshitze zu fahren! Wenn Sie mit dem Flugzeug verreisen, sollten Sie hier die trockene Luft auch nicht vergessen. Die Flugzeugluft trocknet unseren Körper nämlich, und auch die Schleimhäute und die Haut, aus. Bitten Sie auch während des Fluges regelmäßig um ein Glas Mineralwasser. Inzwischen gibt’s bei manchen Fluglinien sogar schon Getränkebars mit Selbstbedienung. Auch selbst für kurze Strecken und Tagesausflüge gilt: Für jeden sollte mindestens eine Flasche Mineralwasser dabei sein.“

4. ***Wer sollte denn jetzt im Sommer besonders aufs Trinken achten?***

O-Ton 4 (Dr. Ulrike Eigner, 0:52 Min.): „Ja, besonders Senioren und Kinder. Viele Senioren denken nicht ans Trinken. Ältere Personen, die zu mir in die Praxis kommen, empfehle ich deshalb, dass sie sich Rituale schaffen. Stellen Sie sich zum Beispiel immer ein Glas Wasser auf den Tisch. Platzieren Sie im Haus oder an Orten, an denen Sie sich regelmäßig aufhalten, eine Flasche Wasser! Kinder sind besonders anfällig für Austrocknung, weil sie eine viel größere Körperoberfläche, bezogen auf das Körpergewicht, haben als Erwachsene. Deshalb geben Sie Ihren Kindern doch einfach eine Flasche Mineralwasser mit auf den Spielplatz oder zum Sport oder ins Schwimmbad. Ein gesundes Trinkverhalten ist auch reine Übungssache. Sind Sie als Eltern hier ein gutes Vorbild, dann übernehmen Ihre Kinder die Trinkgewohnheiten ganz selbstverständlich. Geben Sie ihnen zusätzlich auch Melonen, Birnen, Nektarinen oder andere wasserreiche Früchte mit in die Schule oder zum Sport."

5. Was sind Ihre wichtigsten Tipps beim Thema richtiges Trinken im Sommer?

O-Ton 5 (Dr. Ulrike Eigner, 0:37 Min.): „Trinken Sie regelmäßig, denn Flüssigkeit können wir in unserem Körper nicht speichern. Warten Sie erst gar nicht auf den Durst! Nehmen Sie immer eine Mineralwasserflasche mit, wenn Sie das Haus verlassen, egal ob an den Badesee oder zur Arbeit. Meiden Sie sehr kalte Getränke, die sind weniger bekömmlich für den Körper. Um Ihr Mineralwasser aufzupeppen, mixen Sie sich eine leichte Fruchtsaftschorle oder legen Sie ein paar Scheiben Ingwer, Gurke oder Zitrone ins Glas. Das erfrischt. Auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees füllen Ihren Flüssigkeitshaushalt auf. Kaffee zwar auch, aber im Sommer bringt er Ihren Körper zusätzlich ins Schwitzen."

Dr. Ulrike Eigner über richtiges Trinken im Sommer. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „ Gerne! Auf Wiederhören!"

Abmoderationsvorschlag: Über 500 Mineral- und Heilwässer gibt es allein in Deutschland – also genügend Auswahl. Trinken Sie viel Wasser, vor allem jetzt im Sommer! Mehr Infos auch unter mineralwasser.com.