

Thema: Schluck für Schluck! – So trinken Sie immer ausreichend

Beitrag: 2:21 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Egal, ob jung oder alt, ob es draußen heiß ist oder kalt: Trinken ist enorm wichtig für unsere Gesundheit. Wer zum Beispiel nicht genug trinkt, dehydriert schnell. Der Grund dafür ist ganz einfach: Unser Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser und an heißen Tagen, beim Sport oder bei körperlicher Anstrengung schwitzen wir besonders stark und verlieren dadurch viel Wasser. Was dieser Flüssigkeitsverlust zur Folge hat und wie viel wir unbedingt trinken sollten, verrät uns mein Kollege Oliver Heinze.

Sprecher: Wasser ist enorm wichtig für unseren Körper, denn es spielt bei fast allen Stoffwechselprozessen eine Rolle. Deshalb reagieren wir auch sehr empfindlich auf einen Mangel – zum Beispiel mit Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen, Schwindel oder Konzentrationsstörungen. Aus diesem Grund: Nie das Durstgefühl ignorieren, sagt die Ernährungsexpertin und TV-Moderatorin Dr. Alexa Iwan.

O-Ton 1 (Dr. Alexa Iwan, 28 Sek.): „Durst ist nämlich eigentlich nichts anderes als eine Warnmeldung unseres Gehirns, dass Flüssigkeit benötigt wird. Diese Warnung wird durch Sensoren ausgelöst, die laufend unser Blut checken. Und wenn dieses eben zu dickflüssig wird, dann schlagen die Sensoren Alarm. Und starker Durst bedeutet eigentlich schon ‚Alarmstufe rot‘! Deshalb sollte man – damit es erst gar nicht so weit kommt – stets versuchen quasi vorbeugend zu trinken. Das heißt: Trinken, auch wenn Sie noch gar keinen Durst verspüren!“

Sprecher: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, bei normalen Temperaturen rund 1,5 Liter am Tag zu trinken. An heißen Tagen, bei körperlicher Arbeit und beim Sport wird sogar mal ein halber bis ein Liter pro Stunde nötig.

O-Ton 2 (Dr. Alexa Iwan, 41 Sek.): „Das Basisgetränk sollte für jeden von uns Mineralwasser sein. Mineralwasser ist ja ein reines Naturprodukt, kalorienfrei und kann wichtige Mineralstoffe wie zum Beispiel Calcium, Magnesium und Natrium liefern. Ein anderer wertvoller Inhaltsstoff von Mineralwasser ist Hydrogencarbonat. Das ist eine basisch wirkende Puffersubstanz, die unsere oft zu säurelastige Ernährung ausgleichen kann. Das Schöne ist ja, dass Mineralwasser so ein Allrounder ist und jedem kühlen Getränk einen zusätzlichen Frischekick gibt. Weitere geeignete Durstlöcher neben Mineralwasser sind ungesüßte Tees und Saftschorlen. Und hierbei wäre ein gutes Mischungsverhältnis, wenn man einen Teil Saft mit drei Teilen Mineralwasser mischt.“

Sprecher: Richtig lecker und perfekt für den Sommer ist außerdem ein erfrischendes „Infused Mineral Water“ mit Kräutern, frischem Obst oder auch Gemüse. Und mit einem kleinen Trick kommt auch wirklich jeder auf die richtige Trinkmenge.

O-Ton 3 (Dr. Alexa Iwan, 25 Sek.): „Nämlich indem Sie sich Ihre Trinkmenge für die nächsten vier Stunden sichtbar in Flaschen hinstellen. Spätestens mittags sollte dann eine 0,75-Liter-Flasche Mineralwasser leer sein und am Nachmittag dann die zweite. Ausreichend Mineralwasser zu trinken, kann man sich übrigens tatsächlich aktiv angewöhnen. Nach einer Weile des – ich nenne das immer Disziplintrinkens – da werden Sie merken, wie Ihr Körper von ganz alleine nach der Flüssigkeit verlangt.“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört! Trinken ist enorm wichtig – egal, wie heiß es ist – und nicht erst auf das Durstgefühl warten! Wem das jetzt alles zu schnell ging: Alle wichtigen Infos und tolle Trinktipps sowie Rezepte für leckere sommerliche Durstlöcher finden Sie auch im Netz unter Mineralwasser.com.



Thema: Schluck für Schluck! – So trinken Sie immer ausreichend

Interview: 3:12 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Egal, ob jung oder alt, ob es draußen heiß ist oder kalt: Trinken ist enorm wichtig für unsere Gesundheit. Wer zum Beispiel nicht genug trinkt, dehydriert schnell. Der Grund dafür ist ganz einfach: Unser Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser und an heißen Tagen, beim Sport oder bei körperlicher Anstrengung schwitzen wir besonders stark und verlieren dadurch viel Wasser. Was dieser Flüssigkeitsverlust zur Folge hat und wie viel wir unbedingt trinken sollten, verrät uns jetzt die Ernährungsexpertin und TV-Moderatorin Dr. Alexa Iwan, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Dr. Iwan, was genau passiert denn bei einem starken Flüssigkeitsverlust in unserem Körper?

O-Ton 1 (Dr. Alexa Iwan, 53 Sek.): „Ja, Wasser ist super wichtig für unseren Körper, denn es spielt bei fast allen Stoffwechselprozessen eine Rolle. Und deshalb reagieren wir halt sehr empfindlich auf einen Mangel. Ein stärkerer Flüssigkeitsverlust kann zum Beispiel Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme, Schwindel, Konzentrationsstörungen oder auch so ein allgemeines Schwächegefühl auslösen. Von daher ist es wichtig, das Durstgefühl niemals zu ignorieren! Durst ist nämlich eigentlich nichts anderes als eine Warnmeldung unseres Gehirns, dass Flüssigkeit benötigt wird. Diese Warnung wird durch Sensoren ausgelöst, die laufend unser Blut checken. Und wenn dieses eben zu dickflüssig wird, dann schlagen die Sensoren Alarm. Und starker Durst bedeutet eigentlich schon ‚Alarmstufe rot‘! Deshalb sollte man – damit es erst gar nicht so weit kommt – stets versuchen quasi vorbeugend zu trinken. Das heißt: Trinken, auch wenn Sie noch gar keinen Durst verspüren!“

2. Wie viel sollte man über den Tag verteilt denn mindestens trinken?

O-Ton 2 (Dr. Alexa Iwan, 44 Sek.): „Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, bei normalen Temperaturen rund 1,5 Liter am Tag zu trinken. Der Flüssigkeitsbedarf ist allerdings wirklich sehr individuell und besonders an heißen Tagen oder auch wenn wir viel schwitzen – zum Beispiel beim Sport oder körperlicher Arbeit – da kann dann durchaus auch mal ein halber bis ein Liter mehr pro Stunde erforderlich sein. Vor allem bei älteren Menschen und bei kleinen Kindern kann es übrigens relativ schnell zu einem Flüssigkeitsverlust kommen. Das liegt einfach daran, dass die Körper von kleinen Kindern und älteren Menschen weniger Reserven haben. Großeltern und Enkel sitzen in diesem Zusammenhang also im selben Boot und sollten gegebenenfalls von anderen Familienmitgliedern ans Trinken erinnert werden beziehungsweise immer wieder etwas zum Trinken angeboten bekommen.“

3. Welche Getränke eignen sich am besten, um den Flüssigkeitshaushalt im Lot zu halten?

O-Ton 3 (Dr. Alexa Iwan, 41 Sek.): „Also, das Basisgetränk sollte für jeden von uns Mineralwasser sein. Mineralwasser ist ja ein reines Naturprodukt, kalorienfrei und kann wichtige Mineralstoffe wie zum Beispiel Calcium, Magnesium und Natrium liefern. Ein anderer wertvoller Inhaltsstoff von Mineralwasser ist Hydrogencarbonat. Das ist eine basisch wirkende Puffersubstanz, die unsere oft zu säurelastige Ernährung ausgleichen kann. Das Schöne ist ja, dass Mineralwasser so ein Allrounder ist und jedem kühlen Getränk einen zusätzlichen Frischekick gibt. Weitere geeignete Durstlöscher neben Mineralwasser sind ungesüßte Tees



und Saftschorlen. Und hierbei wäre ein gutes Mischungsverhältnis, wenn man einen Teil Saft mit drei Teilen Mineralwasser mischt.“

4. Welche Tipps haben Sie noch für alle, denen es schwer fällt, ausreichend zu trinken?

O-Ton 4 (Dr. Alexa Iwan, 43 Sek.): „Es gibt ja inzwischen einige Smartphone-Apps, die einen an regelmäßiges Trinken erinnern. Aber natürlich geht es auch ohne digitale Hilfe. Nämlich indem Sie sich Ihre Trinkmenge für die nächsten vier Stunden sichtbar in Flaschen hinstellen. Spätestens mittags sollte dann eine 0,75-Liter-Flasche Mineralwasser leer sein und am Nachmittag dann die zweite. Und wer noch mehr Abwechslung im Glas haben möchte, kann sich mit seinen Lieblingskräutern, mit frischem Obst oder auch Gemüse ganz einfach ein leckeres ‚Infused Mineral Water‘ zaubern. Ausreichend Mineralwasser zu trinken, kann man sich übrigens tatsächlich aktiv angewöhnen. Nach einer Weile des – ich nenne das immer Disziplintrinkens – da werden Sie merken, wie Ihr Körper von ganz alleine nach der Flüssigkeit verlangt.“

Dr. Alexa Iwan mit Tipps wie wir ausreichend trinken, insbesondere auch an warmen Tagen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört! Trinken ist enorm wichtig – egal, wie heiß es ist – und nicht erst auf das Durstgefühl warten! Wem das jetzt alles zu schnell ging: Alle wichtigen Infos und tolle Trinktipps sowie Rezepte für leckere sommerliche Durstlöscher finden Sie auch im Netz unter Mineralwasser.com.

