

## Trinktipps

- Trinkwasser ist ein Lebensmittel, das nur frisch schmeckt. Wenn Sie den Wasserhahn längere Zeit nicht benutzt haben, etwa über Nacht oder im Urlaub, erst das abgestandene „alte“ Wasser solange ablaufen lassen (auffangen und zum Blumengießen verwenden) bis es merklich kühler wird.
- Trinkwasser muss grundsätzlich nicht abgekocht werden, wenn Sie es frisch aus der Leitung nehmen – auch nicht für die Zubereitung von Säuglingsnahrung.
- Trinkwasser enthält viele lebensnotwendige Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Kalium, Natrium und Magnesium. Der Bedarf an Mineralstoffen wird jedoch vor allem durch feste Nahrungsmittel und durch Milch gedeckt. Trinkwasser hat lediglich eine ergänzende Funktion bei der Mineralstoffversorgung.
- Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass wir häufig zu wenig trinken. 1,5 bis 2 Liter am Tag sollten es schon sein, um die Verluste durch Atmung, Transpiration über die Haut und Ausscheidungen auszugleichen. Bei schweißtreibenden Tätigkeiten oder höheren Umgebungstemperaturen haben wir einen noch höheren Trinkwasserbedarf.
- Ein Minus in unserem Wasserhaushalt geht zulasten von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Unser Körper braucht für alle Stoffwechselfvorgänge Flüssigkeit - rund um die Uhr. Da uns ein Wasserspeicher fehlt, ist das regelmäßige Trinken wichtig. Nehmen wir zu wenig Wasser zu uns, wird es aus dem ganzen Körper abgezogen: Das Blut wird dickflüssiger, das Herz muss schwerer arbeiten, die Zellen werden schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.
- Planen Sie daher regelmäßiges Trinken in Ihren Tagesablauf ein.
- Trinken Sie grundsätzlich zu den Mahlzeiten und in den Pausen.
- Stellen Sie die Getränke möglichst in Sichtweite bereit.
- Sorgen Sie für Abwechslung. Trinkwasser zum Beispiel mit Säften oder Getränkekonzentrat mischen.
- Nehmen Sie zum Sport immer eine Wasserflasche mit.
- Planen Sie bei längeren Reisen einen Getränkevorrat ein.
- Säuglinge, Klein- und Schulkinder haben einen besonders hohen Flüssigkeitsbedarf. Toben, Spielen, ständige Bewegung - das macht viel Durst. Umso wichtiger ist daher ein rascher Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten. Auch hier gilt: Trinkwasser ist ein ideales Getränk. Kinder und Jugendliche trinken jedoch häufig zu wenig - insbesondere auch in der Schule. Untersuchungen zeigen, dass hierdurch unter anderem die schulische Leistungsfähigkeit beeinträchtigt ist. Die Konzentrationsfähigkeit lässt nach.
- Bieten Sie Ihrem Nachwuchs daher schon in jungen Jahren grundsätzlich zu den Mahlzeiten ein geeignetes Getränk an, zum Beispiel Trinkwasser. Verzichten Sie auf stark gesüßte Getränke.
- Geben Sie Ihrem Kind zum Schulfrühstück immer ein Getränk mit.
- Regen Sie Ihre Kinder zum Trinken an, besonders wenn Sie viel toben oder Sport treiben sowie an heißen Tagen oder bei Reisen in wärmere Klimazonen.
- Stellen Sie jederzeit geeignete Getränke bereit, immer in für Kinder erreichbare Nähe.