

SERVICE

Warum Trinken gesund und schön macht

Unser Körper besteht zu etwa 70% aus Wasser, das Gehirn zu 85%. Dieses Wasser muss regelmäßig ausgetauscht werden, sonst können Organe und Muskeln nicht arbeiten. Stoffwechselfvorgänge stocken, die Konzentration und Leistungsfähigkeit lässt nach. Schläppigkeit und Kopfschmerzen sind bekannte Folgen. Durch Flüssigkeitsmangel wird das Blut dickflüssiger, was die Gefahr eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls erhöht. Kurzum: Wassermangel macht krank, körperlich und geistig.

Hand auf's Herz: Trinken Sie jeden Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter? Wenn nicht, haben wir hier ein paar einfache Tricks für Sie, wie Sie Ihrem Flüssigkeitshaushalt auf die Sprünge helfen können.

Immer im Blick

Stellen Sie sich schon morgens eine Flasche Mineralwasser und ein Glas in greifbare Nähe, z.B. auf den Schreibtisch oder neben den Fernseher. Am besten dahin, wo es Ihnen immer ins Auge fällt. Sobald Sie das Glas leer getrunken haben, füllen Sie es gleich wieder auf – so vermeiden Sie unnötige Durststrecken.

Gute Angewohnheit

Versuchen Sie, das Trinken zu einem automatischen Reflex werden zu lassen. Verbinden Sie es mit etwas Alltäglichem – trinken Sie z.B. immer ein Glas Wasser vor dem Essen, nach den Nachrichten oder nach jedem Telefonat. Als Erinnerungsstütze hilft auch ein großer Merktzettel am Kühlschrank. Oder auch die Trinkuhr (www.trinkuhr.de) – der fröhliche Trinkerinnerer, den Matthias Herzog auch in seinem neuesten Trainingsbuch „Spitze sein, wenn's drauf ankommt!“ als Tipp zur Optimierung der Gesundheit anrät.

Trinken nach Plan

Wie wäre es mit einem individuellen Trinkplan? Vermerken Sie darauf ein-

fach immer, wann Sie wie viel trinken, so können Sie abends selbst kontrollieren, ob Sie Ihr Tages-Soll erfüllt haben. Ganz nebenbei erhalten Sie so auch einen Überblick über Ihre Trinkgewohnheiten und können diese optimieren.

Steter Tropfen

Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt. Es macht wenig Sinn, die erforderlichen 1,5 bis 2 Liter auf einmal zu trinken, da unser Darm pro Viertelstunde nur 0,2 Liter Flüssigkeit aufnehmen kann.

Perfekter Genuss

Natürliches Mineralwasser als idealer Begleiter zum Wein ist für Feinschmecker ein absolutes Muss, da es die Geschmacksnerven neutralisiert und so optimal auf den Weingenuss vorbereitet.

Erfrischung „on the rocks“

Ein echter Barkeeper-Insider-Tipp: Eiswürfel aus stillem Mineralwasser schmelzen viel langsamer, verwässern Ihren Drink nicht, sondern verstärken sogar das Aroma.

Fit in den Tag

Damit Ihnen der Frühstückskaffee besser bekommt, trinken Sie ein Glas kaltes Wasser dazu. Der Kältereiz beruhigt empfindliche Mägen, die durch das Koffein sonst in Aufruhr geraten können. Außerdem neutralisiert das Wasser den Gaumen, und der morgendliche Muntermacher schmeckt gleich viel besser.

Infos: Gerolsteiner



25. August 2010

