

## Fit durch den Sommer

Besonders im Sommer ist der Körper auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr angewiesen. Doch richtig trinken will gelernt sein. Für einen erhitzten Körper bedeuten kalte Getränke aber erst einmal Stress. Bevor der Magen die eingenommene Flüssigkeit weitergeben kann, muss diese zunächst einmal erwärmt werden, um in den Körperkreislauf weitergegeben werden zu können.

Es wird daher empfohlen, keine mit Eis gekühlten Getränke zu trinken.

Da durch Schwitzen dem Körper wichtige Mineralstoffe wie Kalzium oder Natriumchlorid entzogen werden, müssen diese wieder ausgeglichen werden. Den besten Durstlöcher stellt Wasser dar. Hier empfiehlt es sich, über den ganzen Tag verteilt etwa zwei bis drei Liter entkalktes Leitungswasser oder Mineralwasser zu trinken, Kinder mindestens einen Liter. Durstlöschend können ebenfalls reine Fruchtsäfte oder naturtrübe Direktsäfte sein. Dabei sollte allerdings beachtet werden, dass kein künstlicher Zuckerzusatz enthalten ist. Da diese Säfte jedoch in der Regel mit einer hohen Anzahl von Kalorien versehen sind, sollten sie nur zusammen mit Wasser verdünnt getrunken werden. Daneben sind besonders Früchte- oder Kräutertees zu empfehlen. Grundsätzlich gilt hier der Leitsatz: „Jeder älter man selbst und je wärmer es ist, desto mehr Flüssigkeit muss dem Körper zugeführt werden.“

Auf Limonaden wie Fanta, Cola oder Eistee sollte ganz verzichtet werden, da diese im Wesentlichen nur aus Zucker sowie Farb- und Geschmacksstoffen bestehen.

Sendet der Körper das Signal Durst aus, so leidet er bereits unter einem erheblichen Mangel an Flüssigkeit.

Um das täglich geforderte Pensum zu schaffen, stellt man am besten eine Flasche Wasser in den Sichtbereich, damit jederzeit ausreichend zwischen und nach den Mahlzeiten getrunken werden kann. Als Getränk für zwischendurch eignet sich vor allem Milch, da darin viel Kalzium sowie Eiweiße enthalten sind, was für starke Knochen und gesunde Zähne sorgt.

Trinkt man zu wenig, so besteht die Gefahr, dass der Körper austrocknet. Abgeschlagenheit, nachlassende Konzentrationsfähigkeit und Müdigkeit sind die Folge. In schlimmeren Fällen kommt es zu Störungen der Durchblutung sowie des Verdauungstraktes.

Zu viel trinken ist wiederum nicht gesund und kann den Nieren schaden. Es reicht daher völlig aus täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit dem Körper zuzuführen.