



Sommer, Sonne – und richtig trinken!

Der Juli glänzte mit hohen Temperaturen. Gerade im Sommer und bei Temperaturen über 30°C ist richtiges und ausreichendes Trinken besonders wichtig.

Berlin, 5. August 2010 – Anhaltend hohe Temperaturen prägen den Sommer. So sehr man sich über die sonnigen Tage freut – bei einer hohen Außentemperatur steigt in der Regel auch der natürliche Flüssigkeitsverlust des Körpers. Besonders gilt dies bei sehr heißen Temperaturen oder gleichzeitigem Sport. Wer nicht darauf achtet, ausreichend alkoholfrei zu trinken, riskiert sein Wohlbefinden und den Verlust von Leistungsfähigkeit.

Richtiges und ausreichendes Trinken ist daher gerade an heißen Tagen von besonderer Bedeutung. Mindestens anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeitsaufnahme werden empfohlen – bei besonderer Belastung sollte es auch mehr sein. Dabei sind neben Mineralwasser auch Erfrischungsgetränke eine gute und vor allem geschmacklich attraktive und abwechslungsreiche Alternative.

So hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) erst vor kurzem bestätigt, dass bei der Flüssigkeitsaufnahme Getränken jeder Art eine wichtige Rolle zukommt. Erfrischungsgetränke sind damit nicht nur eine genussvolle Abwechslung, sondern beugen auch vor Dehydrierung vor. Hier gibt es eine breite Auswahl – von der kalorienreduzierten Variante über aromatisierte Wässer bis zur klassischen Limonade oder Cola.

Mehr Informationen zum Thema „Richtiges Trinken“ bietet die gleichnamige (kostenfreie) wafg-Broschüre:

http://www.wafg.de/pdf/publikationen/richtig_trinken.pdf.

Ansprechpartner:

Dr. Detlef Groß, Hauptgeschäftsführer

Tim Beerens, Referent Wirtschaft und Wettbewerb