

T I P P... T I P P... T I P P...**Wasser, Saftschorlen und Tees
Ideale Durstlöscher an heißen Tagen**

Endlich Sommer, Sonne und Zeit zum Schwitzen! „Damit man sich auch bei Hitze noch Spitze fühlt, sollten geeignete Durstlöscher immer zur Hand sein“, rät die Verbraucherzentrale NRW an heißen Tagen an Getränkezufuhr nicht zu sparen: „Mineralwasser, Trinkwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Obstsaft- und Fruchtsaftschorlen sind ideale Erfrischungen, um Flüssigkeitsverluste auszugleichen und den Mineralstoffhaushalt im Gleichgewicht zu halten.“ Wer nicht auf eine reichliche Flüssigkeitsaufnahme bei sommerlichen Temperaturen achtet, dessen Organismus spielt nach kurzer Zeit verrückt. Kopfschmerzen und Kreislaufprobleme können dann unangenehme Folgen sein. Die Verbraucherzentrale NRW gibt einige Tipps, damit Alt und Jung bei heißen Temperaturen keinen Flüssigkeitsverlust erleiden:

- **Mehr und regelmäßig trinken:** Anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit sollten es täglich schon sein, um den Wasserhaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten. An heißen Tagen oder bei großen Anstrengungen braucht der Körper jedoch mehr: Je nach Körpergröße und Aktivität kann der Flüssigkeitsbedarf aufs Drei- bis Vierfache ansteigen. Regelmäßiges Trinken ist wichtig, um die beim Schwitzen ausgeschiedenen Mineralstoffe zu ersetzen. Am besten sollte man morgens mit einem großen Glas Leitungswasser in den Tag starten, um das nächtliche Schwitzen auszugleichen. Dann über den Tag verteilt regelmäßig trinken, möglichst bevor ein Durstgefühl auftritt und der Mund trocken ist. Eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr beugt Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufproblemen vor.
- **Geeignete Durstlöscher:** Wasser ist ein einfacher und gut verfügbarer Durstlöscher. Ob stilles Leitungswasser oder eher ein Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure den Durst löschen, ist Geschmackssache. Aromatisch aufpeppen kann man Leitungs- und Mineralwasser mit einigen Stückchen Obst. Erfrischungsgetränke erfüllen ihren Zweck, wenn sie nicht zu süß, sondern eher etwas sauer, wenig intensiv und kalorienarm sind. Das kriegt man hin, etwa indem man selbstgepressten Orangen- oder Zitronensaft mit

.../2

Wasser oder Tee mischt und leicht gekühlt trinkt. Für Tee-Mixturen eignen sich Kräuter- und Früchtetees sowie Schwarz- und Grün-Tee, frische Minze oder Zitronenmelisse. Geraspelter Ingwer verleiht Wasser ebenfalls ein erfrischendes Aroma. Hits für Kids: Pürierte oder ganze Früchte im Eiswürfelbehälter einfrieren. Die Obstwürfel sind nicht nur cool, sondern sorgen für Geschmack. Erfrischend ist auch eine leichte Obstsaftschorle, gemischt aus einem Teil Saft und drei oder vier Teilen Wasser. Auch ein Schuss Sirup aus Rhabarber, Holunderblüten oder Beerenfrüchten verwandelt Mineral- oder Leitungswasser in ein leckeres Getränk.

- **Warme oder kalte Getränke:** Hände weg von eisgekühlten Erfrischungsgetränken: Sie löschen den Durst nur kurzfristig und können außerdem Magenbeschwerden hervorrufen. Als Faustregel gilt: Getränke sollten nicht zu heiß und nicht zu kalt sein. Sehr heiße Getränke verstärken das Schwitzen und bringen den Körper auf Hochtouren. Sehr kalte Getränke geben dem Körper das Signal, mehr Wärme zu erzeugen und können den Kreislauf belasten. Daher nicht zu viel Eis in Getränken verwenden, um den Körper nicht zu stark herunterzukühlen.
- **Wasserhaltiges essen und maßvoll Sport treiben:** Wasserreiche Lebensmittel wie Melone, Gurken, Tomaten oder Erdbeeren versorgen den Körper ebenfalls mit Flüssigkeit und eignen sich besonders bei Hitze zum Verzehr. Aktive Freizeitsportler verlieren pro Stunde zwischen einem halben und anderthalb Liter an Flüssigkeit. Dieser Verlust sollte durch regelmäßiges Trinken kleiner Mengen während der sportlichen Aktivität ausgeglichen werden. Tipp: Eine kleine Prise Salz oder eine hoher Mineralgehalt im Wasser hilft bei starkem Schwitzen den Salzverlust auszugleichen.