

Wasser – Nährstoff für Deine Zellen

Ohne geht's nicht: Wasser ist der wichtigste Bestandteil für den Menschen. Ein erwachsener Mensch besteht zu ca. 70 % aus Wasser, ein Neugeborenes sogar zu 80 %. Wenn uns Wasser im Körper fehlt, wirkt sich das sofort aus: Dein Körper reagiert mit Schwindel, Kopfschmerzen oder Nierenschmerzen. Du kannst Dich schlechter konzentrieren und bist schlapp. Wasser ist Deine Basis. Also tust Du gut daran, diese Instand zu halten. Blöderweise kann Dein Körper das Wasser nicht im Vorratsraum lagern. Das heißt, er kann nicht auf Reserven zurückgreifen. Deshalb ist es unheimlich wichtig, den Wasserspeicher immer ausreichend zu betanken.

Wieviel soll ich trinken?

Das hängt natürlich auch davon ab, wie aktiv Du bist. Beim Sport schwitzt Du, d.h. Du verlierst schneller Wasser als in Ruhephasen. Mit 1,5 – 2 Litern pro Tag bist Du auf der sicheren Seite. Auf jeden Fall solltest Du trinken BEVOR Du durstig wirst. Durst ist ein Anzeichen, dass Deinem Körper schon etwas fehlt. Deshalb lieber über den Tag verteilt immer wieder kleinere Mengen trinken, als zweimal am Tag eine ganze Flasche Wasser auf Ex.

Was sollte ich trinken?

Naja, da der Körper nun mal aus ca. 70 % aus Wasser besteht, eignet sich das auch am besten. Es spielt aber keine Rolle, ob Du Mineralwasser, stilles Wasser oder einfach Leitungswasser trinkst. By the Way: Trinkwasser aus der Leitung ist in Deutschland streng kontrolliert und kann ohne Bedenken getrunken werden.

Wasser ist total langweilig...

Also mal ehrlich. Wie kann Wasser langweilig sein, wenn es doch so wichtig für Dich ist? Aber gut, geschmacklich ist es

vielleicht nicht der Hit und wenn Du Dich nach etwas mehr Spaß im Getränk sehnst, kannst Du auch zu Saftschorlen greifen. Hierbei gilt: Weniger ist mehr! Denn Fruchtsäfte enthalten viel Zucker (wenn auch fruchteigenen) und sollten daher sparsam und eher als "Topping" ins Wasser kommen. Weitere geeignete Durstlöscher sind ungesüßte Früchte- und Kräutertees, weil sie keine Kalorien enthalten auch für die Zähne unbedenklich sind. Oder mach Dir Deinen Gute-Laune-Durstlöscher einfach selbst: Frische Minze und Zitrone oder Limette (unbehandelt!) in ein Gefäß geben, Wasser dazu. Fertig! Das schmeckt nicht nur gut, sondern sieht auch noch toll aus! Passt also auch super auf's Party-Buffer!

Energie durch Energy?

Was nicht alles Flüüügel verleihen soll oder Dir mit zero Zucker den absoluten Kick gibt. Werbeversprechen wie sie uns täglich begegnen, haben leider immer nur ein Ziel: Umsatz. Und dafür kommen Argumente auf den Tisch, die uns anlocken und zum Kaufen animieren sollen: Spaß, Gesundheit oder eben Energie. Aber wenn man sich die Zutaten-Liste mal genauer anguckt, wird schnell klar, dass ein Fruchttiger überhaupt nicht fruchtiger ist und ein roter Bulle uns auch nicht nach vorne bringt. Im Gegenteil: Zucker, Farb- und Konservierungsstoffe sind Gift für unseren Körper. Das bedeutet, dass Dir beim Wettkampf nach einem Energydrink im schlimmsten Fall übel wird oder Du Bauchschmerzen bekommst. Das war's dann mit der Bestzeit beim 100 Meter Lauf.

Übrigens: Getränke wie Cola, Energydrinks und Co. können Dir auch nicht beim Betanken Deines Wasserhaushaltes helfen. Also ab und zu ist ja okay, aber bitte nur als Ausnahme.

Don't forget: Mineralien

Gerade bei heißem Wetter ist viel Trinken angesagt, weil der Körper logischerweise durch das Schwitzen Flüssigkeit verliert. Total wichtig dabei: Nicht nur Dein Wassertank muss wieder aufgefüllt werden, sondern auch die Mineralstoffe, die ausgeschwitzt wurden. Sonst wirst Du immer durstiger, je mehr

Du trinkst. Klingt komisch, funktioniert aber: Zwischendurch eine Brühe und gesalzene Getränke bringen Deinen Mineralstoffhaushalt wieder ins Lot.

Summer-Cooler

Wenn es im Sommer so richtig knalle heiß ist, muss etwas Kaltes her. "Eiskalt genießen", sagt uns ja die Werbung. Muss also etwas dran sein. Deshalb werfen wir in jedes Getränk Eiswürfel und lagern unsere Flaschen nur noch im Kühlschrank. Ist aber Blödsinn. Warum? Wenn wir etwas Eiskaltes in uns hineinschütten, signalisieren wir unserem Körper: Bitte aufwärmen. Was passiert? Der Kreislauf wird angekurbelt und wir fangen wieder an zu schwitzen. Kurze Zeit später: Wieder Durst. Klar, im Sommer machen kalte Getränke und Eiswürfel einfach mehr Spaß und gegen das ein oder andere eisgekühlte Getränk ist auch nichts einzuwenden. Aber den ganzen Tag eiskalte Getränke? Oh no.

Deshalb weder zu kalte noch zu heiße Getränke, dann bleibt Dein Flüssigkeitshaushalt tiptop und Du fit.