

## AUSWERTUNG

**7–8 Punkte:** Prima, Sie nehmen offenbar genügend Flüssigkeit am Tag zu sich und wählen die richtigen Getränke. Vielleicht finden Sie im folgenden Kapitel trotzdem noch ein paar Anregungen.

**4–6 Punkte:** Sie machen offenbar schon vieles richtig, können Ihr Trinkverhalten aber noch optimieren. Wie? Dafür finden Sie hilfreiche Informationen im folgenden Kapitel.

**0–3 Punkte:** Sie können Ihr Wohlbefinden vermutlich deutlich steigern, wenn Sie mehr trinken und die richtigen Getränke auswählen. Alle nötigen Informationen finden Sie im folgenden Kapitel.

## → WIR EMPFEHLEN

**Trinken Sie jeden Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee. Das sind 6 bis 8 Gläser oder Tassen.**

## Wasser ist lebensnotwendig

Unser Körper besteht zu fast zwei Dritteln aus Wasser. Wasserteilchen transportieren wie Güterzüge lebensnotwendige Stoffe vom Verdauungstrakt in alle Körperzellen und befördern „Abfallstoffe“ aus den Zellen in die Nieren. Weil unser Körper über Nieren, Lunge und Haut ständig Wasser verliert, müssen wir es permanent „nachfüllen“. Die Verluste summieren sich auf etwa 2 Liter am Tag, an heißen Tagen und beim Sport kann es leicht das Doppelte sein. Bereits bei einem Verlust von etwa einem Liter – also schon nach ei-

nigen Stunden – sind Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen vermindert. Das Wohlbefinden leidet sogar weit früher. Deshalb ist es so wichtig, stets ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wer ausreichend

## HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

**Wassermangel** ist häufiger Verursacher von spröden Lippen und Kopfschmerzen.

Wasser trinkt, wird zudem durch eine glatte Haut und einen reinen Teint belohnt.

### **Woran sehe ich, ob ich genug trinke?**

Ob Sie genug trinken, können Sie leicht am Urin feststellen, sofern Sie keine Vitaminpräparate nehmen oder Rote Bete gegessen haben. Der Urin sollte in der Regel hellgelb und durchsichtig sein. Wenn er eine dunkelgelbe Farbe und einen starken Geruch hat,

trinken Sie eindeutig zu wenig. Falls Sie Multivitaminpräparate trinken oder Vitaminpräparate nehmen, kann der Urin aufgrund der Vitamine eine kräftige gelbe Farbe annehmen. Beim Verzehr größerer Mengen Rote Bete kann er sich rötlich färben.

### Das beste Getränk: Wasser

Wasser ist das beste Getränk für unseren Körper. Ob als Leitungs- oder Mineralwasser oder als ungesüßter Tee, in jeder Form liefert es die Flüssigkeit, die unser Körper braucht, und das völlig kalorienfrei.

**Leitungswasser** hat viele Vorteile: Es ist preisgünstig, überall in Deutschland in guter Qualität verfügbar und das Kistenschleppen erübrigt sich. Die Zusammensetzung des Leitungswassers ist in jeder Stadt verschieden. Die meisten Wasserversorger präsentieren aktuelle Daten zur Wasseranalyse auf ihren Internetseiten. Sie können auch Leitungswasser zum Beispiel mit einem Soda-Stream mit Kohlensäure versetzen.

Ungesüßte **Kräuter- und Früchtetees** sind dem Leitungswasser ebenbürtig, ebenfalls leicht verfügbar und preiswert. Bereiten Sie sich morgens und nachmittags gleich eine ganze Kanne Tee zu. Verzichten Sie jedoch auf vorgefertigte Eistees und teeähnliche Getränke. Sie enthalten meistens zu viel Zucker oder andere Süßungsmittel.

Wenn Ihnen Tee und Leitungswasser nicht schmecken, ist **Mineralwasser** eine gute Al-

#### INFO

**Mineralwasser** enthält im Vergleich zu Leitungswasser viele Mineralstoffe. Der Gehalt steht auf dem Etikett.

- Achten Sie auf hohe **Calcium- und Magnesiumgehalte**, denn beide Mineralstoffe werden für den Aufbau der Knochen und Zähne und die Funktionen von Muskeln und Nerven benötigt. Einige Mineralwässer enthalten bis zu 500 Milligramm Calcium und bis zu 300 Milligramm Magnesium pro Liter.
- Wer beim Sport viel schwitzt, sollte auf einen hohen Natriumgehalt (mehr als 200 mg/l) achten.
- Mineralwässer mit hohem Gehalt an Hydrogencarbonat und wenig Sulfat haben einen positiven Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt des Körpers.

ternative. Für die Auswahl zählen drei Kriterien: die Inhaltsstoffe, der Geschmack und der Gehalt an Kohlensäure. Verzichten Sie auf aromatisierte Mineralwässer. Sie enthalten meistens künstliche Aromen und Süßungsmittel.

Probieren Sie verschiedene Mineralwässer, denn jedes schmeckt anders. Finden Sie heraus, welches Ihnen am besten schmeckt. Aus ökologischer Sicht ist es sinnvoll, Mineralwässer aus der Region zu bevorzugen.

## Nicht empfehlenswert: Süßgetränke

Es gibt ein riesiges Angebot an **Getränken mit Süßgeschmack**: Softdrinks, Limonaden, Lightgetränke, Energydrinks, Multivitamingetränke, Eistees und vieles mehr. Allen Getränken ist gemeinsam, dass sie relativ viel (Frucht-)Zucker oder Süßstoffe enthalten. Ein hoher Zuckergehalt lässt den Energiegehalt steigen und Süßstoffe steigern die Vorliebe für Süßes. Deshalb sind Süßgetränke nur für den gelegentlichen Genuss in Maßen, aber nicht als Standardgetränke geeignet.

### **i** HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Handelsübliche **Fruchtsaftschorlen** bestehen in der Regel je zur Hälfte aus Fruchtsaft und Wasser. Apfelschorle enthält z. B. etwa 14 Gramm Zucker pro 250 Milliliter. Das sind etwa 1,5 Esslöffel Zucker, die rund 60 Kilokalorien liefern.

### Wie erkenne ich, wie viel Zucker drin ist?

Sehen Sie sich bei Getränken die Zutatenliste an: Wenn Zucker zugesetzt wurde, erscheint er in der Zutatenliste. Kalkulieren Sie die Menge an Zucker, die in der von Ihnen gewünschten Portion enthalten ist.

### → TIPP

Mischen Sie Fruchtsaftschorlen mit der gleichen Menge an Wasser. So erhalten Sie einen geeigneten Durstlöcher für besondere Gelegenheiten. Für Sportler ergibt sich so ein isotonisches Getränk, das erheblich kostengünstiger ist als handelsübliche isotonische Sportgetränke.

## Getränke mit anregender Wirkung

Trinken Sie **koffeinhaltige Getränke** wie Kaffee, schwarzen oder grünen Tee, wenn Sie eine kreislaufanregende Wirkung wünschen. Für Erwachsene sind drei bis vier Tassen Kaffee oder Tee eine angemessene Menge. Dann zählen sie auch für die Flüssigkeitsbilanz. Vorsicht bei **Energydrinks**: Sie enthalten neben Zucker oder anderen Süßungsmitteln teilweise sehr große Mengen an Koffein und anderen aufmunternden Stoffen (z.B. Taurin) und sind deswegen für Kinder, Schwangere und Stillende tabu.

## Tipps für gute Trinkgewohnheiten

Zählen Sie zu den Personen, die selten Durst verspüren und deshalb das Trinken verges-

sen? Motivieren Sie sich selbst, indem Sie gute Trinkgewohnheiten schaffen. Trinken Sie zu festen Zeiten oder Gelegenheiten ein Glas Wasser, z. B.:

- nach dem Aufstehen
- zu den Mahlzeiten
- wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz eintreffen
- wenn Sie nach Hause kommen ...

Nach ein paar Wochen sagt Ihnen Ihr Durstgefühl, wann es Zeit für das nächste Glas Wasser ist.

### ► **Unterwegs und im Beruf**

Nicht nur zu Hause, auch am Arbeitsplatz und unterwegs: Stellen Sie sich immer und überall ein Getränk bereit, z. B. einen Krug mit Leitungswasser, eine Flasche Mineralwasser oder eine Kanne Ihres Lieblings-Kräutertees. Nehmen Sie auf längere Fahrten eine Wasserflasche für unterwegs mit.

#### → **TIPP**

Aromatisieren Sie Leitungswasser mit ein paar Blättern frischer Minze, ein paar frischen Beeren oder einer Scheibe Biozitrone. Das schmeckt erfrischend und sieht ansprechend aus. Abwechslung bietet auch die Wahl zwischen gesprudeltem und stillem Wasser. Probieren Sie verschiedene Kräuter- und Früchtetees.

#### **i** BEISPIEL

Ein handelsübliches Mineralwasser mit Limetten-Gurken-Minz-Geschmack enthält laut Angabe auf dem Etikett „nur“ drei Gramm Zucker pro 100 Milliliter. Die ganze 1,5-Liter-Flasche bringt es aber auf 45 Gramm, das sind 4,5 Esslöffel Zucker oder 180 Kilokalorien.



## 🕒 **Wichtig für alle, die abnehmen wollen**

Wer viel trinkt, hält seinen Hunger besser im Zaum. Umgekehrt gilt: Wer wenig trinkt, lässt sich leichter zum Essen verleiten. Der Grund: Wir verwechseln oft Durst mit Appetit. Aufgrund eines leichten Unwohlseins greifen wir zu etwas Essbarem, obwohl unser Körper eigentlich nach Wasser verlangt. Machen Sie regelmäßiges Trinken deshalb zu Ihrer Gewohnheit und vermeiden Sie so eine unnötige Kalorienaufnahme.

Ausreichendes Trinken unterstützt das Abnehmen, indem es den Stoffwechsel anregt. Selbstverständlich sollte eine Kalorienaufnahme über Getränke vermieden werden. Wasser und Kräutertees sind deshalb die Standardgetränke zum Durstlöschchen.

### **Getränke, die nicht beim Abnehmen helfen**

Der Nutzen von Light-Getränken ist umstritten, selbst wenn sie aufgrund der Zugabe von Süßstoffen kalorienfrei sind. Der intensive Süßgeschmack der Süßstoffe stört das natürliche Geschmacksempfinden. Die Ge-

schmacksnerven werden unempfindlicher für den süßen Geschmack und verlangen nach immer mehr Süßem. Fruchtsäfte, Limonaden, Eistees und Milch(-Mischgetränke) enthalten zu viel Zucker und sind beim Abnehmen kontraproduktiv. Sie begünstigen Blutzuckerschwankungen und regen die Bildung des Hormons Insulin an, das den Fettaufbau fördert. Obwohl sie viele Kalorien liefern, machen sie nicht satt, im Gegenteil, sie können sogar den Appetit steigern. Auch alkoholische Getränke haben einen hohen Kaloriengehalt. Trinken Sie deshalb besser wenig oder gar keinen Alkohol, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren wollen. → Seite 84, 88

### → **TIPP**

**Notieren Sie an mehreren Tagen, wie viel Sie trinken. Stellen Sie sich morgens die gewünschte Menge an Getränken parat und überprüfen Sie am Abend, ob Sie alles getrunken haben. Alternativ können Sie ein **Trinktagebuch** führen.**