## Gesundheit – Schluck für Schluck

- Stellen Sie sich schon morgens soviel Wasser bereit, wie Sie täglich trinken sollten.
- Schenken Sie sofort nach, wenn Sie Ihr Glas leer getrunken haben.
- Gewöhnen Sie sich daran, zu jedem Essen ein Glas Mineralwasser zu trinken.
- Denken Sie daran, dass Kaffee, schwarzer Tee oder Alkohol Flüssigkeitsräuber sind

- Genießen Sie Getränke wie ein gutes Essen – nicht nur der Bauch, auch das Herz soll daran seine Freude haben.
- Warten Sie nicht, bis der Durst kommt, dann ist es eigentlich schon zu spät. Trinken Sie regelmäßig.
- Zählen Sie am Abend zusammen, wieviel Sie am Tag getrunken haben. Mit einer „Trinkliste" behält man dabei den Überblick.
- Schenken Sie sich vor dem Zubettgehen besser noch einmal ein.

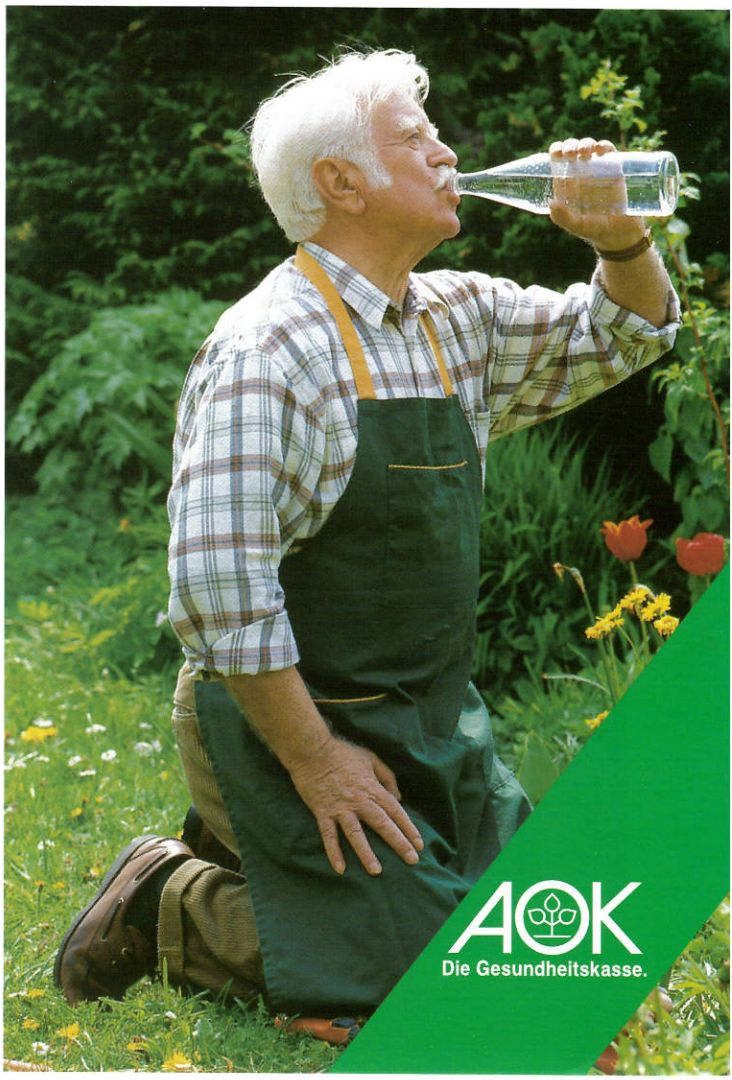

IMPRESSUM

AOK-Bundesverband
Kortrijker Straße 1
53177 Bonn
Telefon 0228/843-0
Telefax 0228/843502
www.aok.de

IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser
c/o Kohl PR & Partner
Jagdweg 5a
53115 Bonn
Service-Leitung
01805/453333
(24 Pfg/Min)
Fax 01805/453344
IDM@mineralwasser.com
www.mineralwasser.com

# Lange leben und gesund bleiben –

## richtiges Trinken gehört dazu



## Durst ist ein zu spätes Warnsignal

Gesund und fit, agil und unternehmungslustig, das Leben im fortgeschrittenen Alter genießen – wer wünscht sich das nicht.

Grundvoraussetzung, um diesen Wunsch zu verwirklichen, sind eine gesunde, ausgewogene Ernährung und vor allem ausreichendes Trinken. „Nein, danke, ich habe keinen Durst", heißt allzu häufig die Antwort, bietet jemand einem älteren Menschen etwas zu trinken an. Schon bei jungen Menschen stellt sich der Durst erst ein, wenn der Körper bereits unter Flüssigkeitsmangel leidet. Senioren empfangen dieses sowieso verspätete Warnsignal mit noch mehr Verzögerung, denn im Alter lässt das Durstgefühl deutlich nach.

Wer aber zu wenig trinkt, beschleunigt Alterserscheinungen wie zum Beispiel „welke Haut" und Antriebsschwäche. Mediziner haben neuerdings herausgefunden, dass viele ältere Menschen nur deshalb vergesslich werden und sich nicht mehr alles merken können, weil sie viel zu wenig trinken.

Die Erklärung ist einleuchtend, denn alle Vorgänge im Körper werden bei Flüssigkeitsmangel gebremst – auch das Denken.

## Der Körper – ein „Wasserwerk"

Bei der Geburt besteht der kleine Mensch zu 80 % aus Wasser.

Mit den Jahren nimmt der Wasseranteil im Körper immer weiter ab. Senioren bringen nur noch die Hälfte ihres Gewichts als Wasser auf die Waage. Wer jetzt zu wenig trinkt, zehrt seine Reserven noch schneller auf als in jüngeren Jahren.

Daran ändert auch das Alter nichts: der Körper verliert Tag für Tag rund 2,5 Liter Flüssigkeit durch Harn, Schweiß und Atemluft. Diese Wasserverluste muss man regelmäßig und vollständig ersetzen, wenn man fit und gesund bleiben will. Ist der Flüssigkeitshaushalt erst einmal aus dem Gleichgewicht geraten, braucht der ältere Organismus länger, um die Balance zurück zu gewinnen.

So manche Befindlichkeitsstörung, die man dem Alter zuschreibt, ist nichts anderes als ein Zeichen von Wassermangel.

## Das richtige Trinken

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt allen Erwachsenen, täglich 1,5 bis 2 Liter Getränke zu konsumieren. Den Rest des Flüssigkeitsbedarfs von 2,5 Litern deckt das Wasser im Essen.

Hervorragende Flüssigkeitsspender sind Kräuter- und Früchtetee, Saftschorle und Mineralwasser, weil sie guten Geschmack, Vitamine bzw. Mineralstoffe liefern.

Kaffee, schwarzer und grüner Tee sind hingegen keine guten Flüssigkeitsspender, sondern nur kurz wirkende Muntermacher. Wie auch Alkohol entziehen sie dem Körper Wasser. Der Kaffee am Morgen und das Bierchen am Abend zählen also nicht mit, wenn man sein persönliches Trinkpensum zusammenrechnet. Im Gegenteil, ihre entwässernde Wirkung muss man durch zusätzliches Wassertrinken kompensieren. Unsere europäischen Nachbarn machen uns das übrigens vor: In Österreich etwa kommt der Kaffee und in Italien der Vino stets in guter Begleitung. Ein Glas Wasser gehört dazu.

## Mineralien – Bausteine des Lebens

Wer sich gesund ernährt und das Richtige trinkt, muss Mangelerscheinungen nicht befürchten.

Besonders wichtig für das Wohlbefinden sind – neben den Vitaminen – die Mineralstoffe und Spurenelemente. Viele davon kommen im Mineralwasser in gelöster Form vor. So kann sie der Körper besonders schnell aufnehmen und gut verwerten.

Ein Blick auf das Flaschenetikett verrät, welche Bestandteile in einem Mineralwasser von Natur aus besonders hoch oder niedrig dosiert sind.

| | |
|---|---|
| natriumarm | weniger als 20 mg/l |
| natriumhaltig | mehr als 200 mg/l |
| calciumhaltig | mehr als 150 mg/l |
| magnesiumhaltig | mehr als 50 mg/l |
| chloridhaltig | mehr als 200 mg/l |
| sulfathaltig | mehr als 200 mg/l |
| bicarbonathaltig | mehr als 600 mg/l |

## Calcium für gesunde Knochen

Als eine typische Alterserscheinung – vor allem bei Frauen – gilt die Osteoporose, der Knochenschwund.

Calciummangel ist die wesentliche Ursache, wenn die Knochen porös und bruchanfällig werden.

Soll diese Krankheit erst gar nicht auftreten oder – wenn doch – gelindert werden, muss man den Körper mit ausreichend Calcium versorgen und sich viel bewegen, zum Beispiel spazierengehen.

Milch und Milchprodukte sind die Spitzenreiter der Calcium-Lieferanten. Auch Mineralwasser – und im besonderen Heilwasser – bieten einen hohen Calcium-Anteil an.

## Magnesium für starke Nerven und Muskeln

Ohne Magnesium läuft nichts im Körper.

In fast allen Körperzellen arbeitet der Mineralstoff für den gesunden Organismus.

Vor allem ist Magnesium gut für die Nerven und die Muskeln: Es kontrolliert das vegetative Nervensystem und lässt die Muskelfasern spielen – ohne Muskelkrämpfe oder –schwäche.

Aber auch der gesunde Kreislauf und die Leistungskraft des Herzens profitieren von einem stabilen Magnesiumhaushalt im Körper. Gute Magnesiumquellen sind Getreide- und Milchprodukte, Haselnüsse und Hülsenfrüchte und magnesiumreiches Mineralwasser (enthält mehr als 100 Milligramm Magnesium pro Liter).