Presseinformation

2. August 2004

Neue Broschüre über richtiges Trinken

Sobotka: Flüssigkeitszufuhr im Sommer noch wichtiger

Die auf Initiative von Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka gestartete Aktion „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“ bietet in der neuen Publikation „besser trinken“ Informationen und Rezepte zum richtigen Trinken im Sommer an. „Mit dieser Broschüre sollen Interessierte informiert werden, wie einfach es sein kann, die richtige Menge Wasser zu sich zu nehmen. Denn wer zu wenig trinkt, verringert dadurch seine körperliche Leistungsfähigkeit“, hält dazu Landesrat Sobotka fest. Genauso wie beim Essen könne jeder auch beim Trinken umweltfreundlich handeln. Pfandflaschen statt Aludosen, heimische Obstsäfte statt Limonaden aus Übersee seien für Körper und Umwelt etwas Gutes.

Der Körper besteht zu 60 Prozent aus Wasser. Schon ein Flüssigkeitsverlust von nur 3 Prozent vermindert die Leistungsfähigkeit bei physischer Belastung. Unter normalen Bedingungen beträgt der tägliche Flüssigkeitsbedarf von Erwachsenen rund zwei Liter. Bei schweißtreibenden, sommerlichen Temperaturen kann der Tagesbedarf auf das Dreifache ansteigen. Besonders bei Kindern und älteren Menschen ist in der heißen Jahreszeit auf eine ausgeglichene Flüssigkeits- und Energiebilanz zu achten.

Leitungswasser ist der beste Durstlöscher, da es erfrischt und gesund hält. Mineralwasser liefert zusätzlich noch Mineralstoffe. Frucht- und Gemüsesäfte wiederum bieten jede Menge Vitamine. Dagegen sind Kaffee, gezuckerte Limonaden und alkoholische Getränke ungeeignet, den Flüssigkeitsbestand im Körper wieder aufzufüllen.

Nähere Informationen und Bestellung: Telefon 02742/226 55, www.tutgut.info.

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at

E-Mail: presse@noel.gv.at