Presseinformation

19. Juli 2007

Tipps für gesunde Durstlöscher

Leitungswasser ist der beste Durstlöscher; 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.

Die auf Initiative von Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka gestartete Aktion „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“ bietet in der neu überarbeiteten Publikation „besser trinken“ Informationen und Tipps zum ausreichenden Trinken im Sommer. Und wie beim Essen kann jeder auch beim Trinken umweltfreundlich handeln: Pfandflaschen statt Aludosen, heimische Obstsäfte statt Limonaden aus Übersee.

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

Nähere Informationen und Bestellung: Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut, Telefon 02742/226 55, www.tutgut.info.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at