

## Presseinformation

24. Juli 2006

### **„die umweltberatung“ gibt Tipps für gesunde Durstlöscher**

#### **Sobotka: Flüssigkeitszufuhr im Sommer noch wichtiger**

Was sind ideale Durstlöscher? Wie kann man gesunde Getränke selber machen? Wie viel soll der Mensch täglich trinken? Antworten auf diese und andere Fragen zum Thema gesunde Durstlöscher gibt die neue Broschüre „besser trinken“ der „umweltberatung“ Niederösterreich.

„Wir möchten der Bevölkerung damit zeigen, wie einfach es sein kann, die richtige Menge Wasser zu sich zu nehmen. Denn wer zu wenig trinkt, verringert dadurch seine körperliche Leistungsfähigkeit“, betont dazu Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka. 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 drei 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 steigen. Besonders bei Kindern und älteren Menschen ist in der heißen Jahreszeit auf eine ausgeglichene Flüssigkeits- und Energiebilanz zu achten.

Leistungswasser ist der beste Durstlöscher, da es erfrischt und gesund hält. Mineralwasser liefert zusätzlich noch Mineralstoffe. Dagegen sind Kaffee, gezuckerte Limonaden und alkoholische Getränke ungeeignet, den Flüssigkeitsbestand im Körper wieder aufzufüllen.

Nähere Informationen und Bestellung: Initiative „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“, Telefon 02742/22 65 51, [www.rezepete.umweltberatung.at](http://www.rezepete.umweltberatung.at), [www.tutgut.info](http://www.tutgut.info).