



## Leckeres Frischeerlebnis im Hochsommer

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Ausreichend Trinken bei warmen Temperaturen

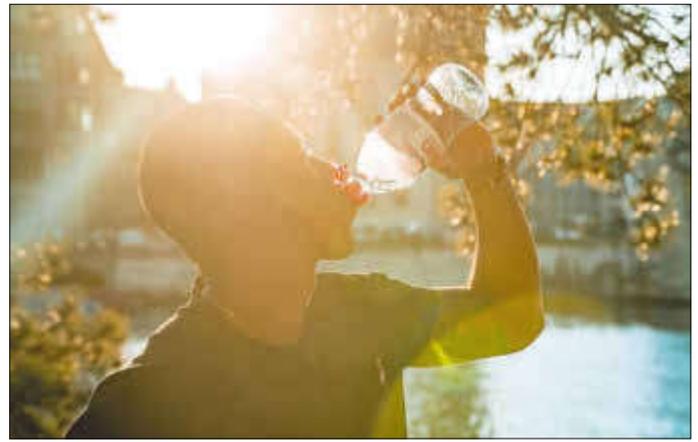
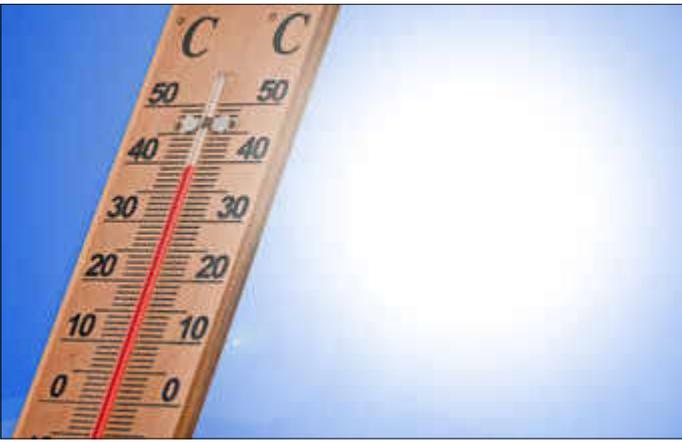
Am 21. Juni ist offiziell Beginn der Sommerzeit. Viel Sonnenschein, hohe Temperaturen und lange Sommer Nächte werden erwartet. Die meisten Menschen fiebern dieser Zeit immer wieder aufs Neue entgegen und können es kaum erwarten, im Freien zu frühstücken, sich im Wasser abzukühlen oder einen Grillabend mit Freunden zu verbringen. Bei all der Euphorie kann es jedoch auch zu unangenehmen Ereignissen kommen, welche unter anderem aufgrund der Hitze ausgelöst werden. Ausreichend Wasser zu trinken kommt häufig zu kurz und löst eine Dehydrierung aus – der Körper trocknet aus und ist nicht mehr funktionsfähig. Schwindel oder sogar ein Kreislaufkollaps sind die Folge. Dies ist nicht nur unangenehm, sondern auch sehr gefährlich. Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihr Trinkwasser ganz einfach aufpeppen können und mehr Lust auf das Trinken bekommen.

Der menschliche Körper besteht circa zur Hälfte aus Wasser, welches beispielsweise zu der Verarbeitung von Abbauprodukten oder der Regulation der Körpertemperatur beiträgt. Durch die Beteiligung an verschiedenen Prozessen kommt es somit täglich zu einem Flüssigkeitsverlust,

welcher durch Nahrung, vor allem aber durch das Trinken wieder ausgeglichen werden muss. Nur mit ausreichender Wasserzufuhr kann garantiert werden, dass die Körperfunktionen aufrechterhalten bleiben, da es dem Körper nicht möglich ist, Wasser zu speichern. Eines der ersten Warnzeichen für einen zu niedrigen Flüssigkeitsstand ist das Durstgefühl. Mit einher gehen eine Senkung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Besonders im Sommer entsteht vermehrt ein Durstgefühl, da der Mensch aufgrund der erhöhten Temperaturen häufiger ins Schwitzen gerät und auf diesem Weg Körperflüssigkeit verliert. Dies stellt für Menschen mit schlecht ausgeprägtem Durstgefühl eine Gefahr dar, da sie das Warnzeichen des Körpers nicht oder erst sehr spät bemerken. Daher ist es besonders zu den warmen Jahreszeiten wichtig, sich das Trinken immer wieder in Erinnerung zu rufen, um hydriert zu bleiben. Wie sie aus einem bereits vergangenen Gesundheitstipp wissen, gibt es verschiedene Tipps und Tricks, sich selbst an das Wassertrinken zu erinnern. So können Sie zum Beispiel eine Wasserflasche unübersehbar auf dem Tisch platzieren, welche Sie direkt an das Trinken erinnern soll. Wer es lieber mit digitalen Lösungen versuchen möchte, der kann sich auf seinem Smartphone in regelmäßigen Abständen einen Wecker stellen, welcher eine Erinnerung beziehungsweise eine Aufforderung sein soll, etwas zu trinken.

Neben den Tipps, die es Ihnen erleichtern sollen, möglichst oft Flüssigkeit zu sich zu nehmen, erläutern wir im Folgenden, welche „Superfoods“ das Wasser noch schmackhafter machen. Auf diese Weise können Sie ihr fades Trinkwasser ganz einfach aufpeppen:





### 1. Zitronen:

Sauer macht lustig! Frischen Sie Ihr kühles Wasser gerne mit Zitronen auf und erhalten Sie eine abwechslungsreiche Alternative zum herkömmlichen Trinkwasser. Das enthaltene Vitamin C unterstützt das Bindegewebe. Durch das enthaltene Kalium wird des Weiteren die Funktion von Nerven, Muskeln sowie dem Herz gefördert. Wer trotz der hohen Temperaturen gerne eine gute Tasse Tee genießt, kann mit Hilfe einer heißen Zitrone ebenfalls Abwechslung in die Flüssigkeitsaufnahme bringen. Zitronenwasser aktiviert die Gallenproduktion und sorgt somit für eine bessere Fettverdauung. Egal ob kalt oder heiß – geben Sie je nach Belieben mehr oder weniger Zitrone zu Ihrem Wasser und genießen Sie die neue Frische im Getränk. Zusätzlich hilft es dem Körper zu entgiften und Schadstoffe im Körper zu binden und auszuscheiden.

### 2. Erdbeeren:

Passend zur Jahreszeit eignen sich Erdbeeren wunderbar als geschmackvolle Ergänzung. Aufgrund ihres hohen Wassergehalts sind nicht nur ein geeigneter Snack für zwischendurch, sondern stellen auch einen geeigneten Geschmacksgeber für das Wasser dar. Sie enthalten nur wenige Kalorien, sind dafür aber reich an Ballaststoffen, welche die Verdauung ankurbeln. Mit ihrem hohen Vitamin C-Gehalt übertreffen sie sogar die Zitrusfrüchte, welche in der Regel als Vitamin-Booster gelten. Neben Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium, Eisen und Zink verfügen sie außerdem über die Pflanzenstoffe Polyphenole. Diese sollen dazu beitragen, das Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Mit ein paar Beeren im Getränk verbessern sie also nicht nur den Geschmack, sondern tun dem Körper sogar etwas Gutes.

### 3. Gurke

Wir kennen es aus Filmen: zu einer Gesichtsmaske gehören klassischerweise auch die Gurkenscheiben auf den

Augen. Aber warum eigentlich? Durch das enthaltene Silizium wird trockener Haut entgegengewirkt, die enthaltenen Antioxidantien sind entzündungshemmend und beugen geschwollene Augen oder Augenringen vor. Gurkenscheiben eignen sich jedoch auch im Getränk. Sie sorgen nicht nur für neuen Geschmack, sondern auch für einen Schub an Vitamin C, Vitamin K und verschiedene B-Vitamine. Wer Probleme mit Mundgeruch hat, der sollte sich ebenfalls an ein paar Gurkenscheiben in seinem Wasser versuche. Grund dafür ist neutralisierende Wirkung gegen unangenehme Gerüche.

Natürlich lässt sich das Wasser auch durch weitere Obstsorten oder Kräuter ergänzen. Kiwi, Orange oder Thymian sind nur wenige Beispiel für weitere Varianten. Eine leckere Mischung erhalten Sie außerdem, wenn Sie etwas Minze in das Wasser hinzugeben. Minze enthält nicht nur Menthol, welches beispielsweise bei Kopfschmerzen oder Übelkeit eine heilende Wirkung zeigt. In Kombination mit Zitronen, Erdbeeren oder Gurken gibt die Minze dem aufgefrischten Wasser nochmals einen angenehmen Frische-Kick. Dank der vielen Tipps können Sie Ihr Kaltgetränk im Sommer wunderbar auffrischen, sodass Ihnen das Wassertrinken möglichst leichter fallen sollte.

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum**

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.