



MICHAEL MERKS  
Coaching Group

## **Trinken und Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit**

### **Wasser ist ein lebensnotwendiges, aber häufig übersehenes und unterschätztes Lebensmittel.**

- Ein Erwachsener mit durchschnittlicher körperlicher Aktivität benötigt eine mittlere Gesamtwasserzufuhr von 2900 ml (Männer) bzw. 2200 ml (Frauen) in Form von nicht-koffeinhaltigen und nicht-alkoholischen Getränken, Suppen und anderen Lebensmitteln.
- Feste Lebensmittel liefern bis zu 1000 ml Wasser, und Oxidationswasser trägt mit ca. 300 ml zur Deckung des täglichen Wasserbedarfs bei.
- Studien deuten darauf hin, dass ein beachtlicher Anteil der Bevölkerung die von ernährungswissenschaftlichen und sportmedizinischen Fachgesellschaften empfohlene tägliche Flüssigkeitszufuhr nicht erreicht.

### **Es sind verschiedene Einflussfaktoren bekannt, die das Risiko für eine chronisch milde Dehydratation erhöhen. Hierzu zählen:**

- ein schwach ausgeprägtes bzw. zeitweise verdrängtes Durstempfinden
- regelmäßiger und hoher Konsum harntreibend wirkender Getränke wie Kaffee, Tee oder alkoholische Getränke
- intensive sportliche Betätigungen in der Freizeit
- sowie trockene Luft und hochsommerliche Umgebungstemperaturen

### **Ein Gewichtsverlust in Form von nur 2 % Flüssigkeit führt bereits nachweislich zu Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.**

- Dies kann u.a. auch negative Auswirkungen auf das Konzentrations- und Reaktionsvermögen z. B. bei längeren Autofahrten und auf die Leistungsfähigkeit z. B. im Büro haben.
- Einige Untersuchungen zeigen außerdem, dass eine chronisch unzureichende Wasserzufuhr außerdem langfristig das Risiko zur Bildung von Harnsteinen und Entstehung von Krebserkrankungen des Dickdarms und der Harnwege erhöhen.
- Daher ist eine ausreichende Wasserzufuhr sowohl aus gesundheitlicher Sicht als auch für körperliche und geistige Leistungen immens wichtig.



MICHAEL MERKS  
Coaching Group

## **Tipps zum richtigen Trinken**

Wie kommt man auf sein Trinkpensum?

- Wichtig ist, seine tägliche Trinkmenge gleichmäßig über den Tag zu verteilen.
- Häufig sind es äußere Umstände, die eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr am Arbeitsplatz ver- oder behindern. Die Bereitstellung von Getränken in attraktiven Trinkgefäßen (z. B. Gläser, Karaffen), von Wasserspendern und Wassersprudlern erinnern ans Trinken und stellen somit wichtige Maßnahmen zur Erhöhung der Wasserzufuhr dar.
- Es bringt relativ wenig, tagsüber entstandene Flüssigkeitsdefizite am Abend aufzufüllen, da der Magen-Darmtrakt große Flüssigkeitsmengen nicht auf einmal aufnehmen kann.
- Als Getränke bieten sich Mineralwasser (ohne oder mit Kohlensäure), Saftschorle oder Früchte- oder Kräutertee an.
- Kaffee und Schwarzer Tee sollten nur in Maßen getrunken werden, denn sie eignen sich nicht, den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten, da sie dem Körper Wasser entziehen.
- Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören auch Ballaststoffe z.B. in Vollkornprodukten oder Frischkost. Damit diese gut aufquellen können - ausreichend zum Essen trinken.
- Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe. Deshalb kommt es auch nach Alkoholgenuss oft zu einem großen Durstgefühl. Dieser Durst sollte mit Erfrischungsgetränken, Tafel- oder Mineralwasser gestillt werden.

(Quelle: Forum Trinkwasser)