

Richtig trinken: So viel Flüssigkeit brauchen Sie

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit am Tag? MEINE VITALITÄT gibt Ihnen Tipps zum täglichen Bedarf.

22.05.2015 - von Anika Bartz

Der Körper braucht Flüssigkeit, um seine lebensnotwendigen Funktionen zu erhalten. Auch um gesund zu bleiben und Schadstoffe aus dem Körper zu transportieren, sollten Sie täglich ausreichend trinken. Der Flüssigkeitsbedarf zeigt sich durch ein Durstgefühl. Bei älteren Menschen kann das Durstgefühl abschwächen. Das bedeutet, obwohl ein Flüssigkeitsbedarf besteht, fehlt das Gefühl von Durst. Achten Sie daher auf die täglich empfohlene Trinkmenge.

Mehr Konzentration, bessere Leistung

Ausreichend Flüssigkeit sorgt im Körper für eine gute Durchblutung, Konzentrationsvermögen und Leistungsfähigkeit. Es löst und transportiert Nahrungsbestandteile und reguliert das Schwitzen über die Körpertemperatur. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit sollten Erwachsene und Schulkinder täglich zu sich nehmen. Ein Liter der empfohlenen Trinkmenge sollte mit der Nahrung aufgenommen werden. Es eignen sich dafür besonders gut Obst und Gemüse sowie wasserreiche Kost.

Tief ins Glas gucken

Bei körperlicher Aktivität, Krankheit oder sommerlichen Temperaturen erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf. Zum Trinken eignen sich besonders Wasser, Gemüsesaftschorlen sowie Kräuter- und Früchtetees ohne Zuckerzusatz. Eingeschränkt zu empfehlen sind zum Beispiel Saftschorlen, Kaffee, schwarzer Tee, Wein und Bier.

Weitere Informationen:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/163>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Wie Sie sich in der Schwangerschaft richtig ernähren und bewegen erfahren Sie hier.