



Baden-Württemberg.de

📅 22.08.2023

ERNÄHRUNG

# Leitungswasser ist idealer Durstlöscher



© picture alliance/dpa | Uli Deck

**Hohe Temperaturen belasten den Körper. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist dabei für die Gesunderhaltung lebenswichtig.**

„Die Temperaturen der letzten Wochen machen nicht nur der Natur zu schaffen. Auch uns Menschen belastet die sommerliche Hitze. Eine leichte Kost und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr helfen uns, bei diesen Bedingungen Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Besonders achten müssen wir dabei auf das Trinkverhalten von Kindern, gesundheitlich geschwächten Personen und älteren Menschen“, sagte der Minister für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz, [Peter Hauk](#), am 22. August 2023.

Bereits vor einigen Tagen gab es [erste Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes](#). Neben dem Schutz vor Sonne kommt der [Ernährung](#) eine wesentliche Rolle bei der Bewältigung der Hitzeauswirkungen zu. Denn schon geringe Flüssigkeitsdefizite können zu Kopfschmerzen, Übelkeit oder Konzentrationsstörungen führen. Daher ist eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr lebensnotwendig. Die

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE e. V.) empfiehlt täglich rund 1,5 Liter Wasser oder kalorienfreie Getränke zu sich zu nehmen. Bei großer Hitze braucht der Körper entsprechend mehr Flüssigkeit. Kalorienfreie Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, aber auch stark verdünnte Saftchorlen, sind die idealen Durstlöscher.

Wichtig ist aber nicht nur die Menge an sich, sondern auch die Getränketemperatur. „Optimal sind lauwarme Getränke. Ist die Flüssigkeit eisgekühlt, erwärmt sich der Organismus zusätzlich, um die Getränketemperatur im Körperinneren anzugleichen. Aber auch sehr heiße Getränke erhöhen die Körpertemperatur. Beides belastet den Körper zusätzlich“, so der Minister.

## Flüssigkeitsbedarf durch Ernährung unterstützen

Wasserreiche Lebensmittel und Gerichte können den erhöhten Flüssigkeitsbedarf ebenfalls unterstützen. Honig- oder Wassermelone sind hier die Klassiker. Aber: „Auch viele heimische Obst- und Gemüsearten, wie Tomaten, Gurken, Kirschen oder Erdbeeren punkten mit einem hohen Wassergehalt und reifen passend zur heißen Jahreszeit in der Region. Zudem liefern sie viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Salate, Suppen, Smoothies und Kaltschalen sind ebenfalls geeignet und sind darüber hinaus gut verdaulich“, betont der Minister. Verbraucherinnen und Verbraucher erkennen diese am **Qualitätszeichen** oder **Biozeichen** Baden-Württemberg.

Von der Hitze sind alle Menschen betroffen. Wie gut sie diese aber verkraften, ist sehr unterschiedlich. Kinder, gesundheitlich geschwächte Personen und ältere Menschen rücken jetzt in den Fokus, denn sie trinken oft nicht die für sie empfohlene Flüssigkeitsmenge. Trinkerinnerungen in Form von Apps, einer Trinkliste sowie eines stets griffbereiten und gefüllten Glases Wasser können hier helfen. „Um Kinder zum Trinken zu animieren, helfen oft schon bunte Gläser oder Becher. Durch Fruchtsaft gefärbte oder mit Früchten oder Kräutern aufgepeppte Getränke sind ebenfalls beliebt. Das funktioniert übrigens auch bei Erwachsenen. Regelmäßige Trinkzeiten oder Trinkrituale unterstützen Groß und Klein bei der kontinuierlichen Flüssigkeitsaufnahme“, empfiehlt Hauk.

Auch unterwegs, beim Sport, in der Schule oder im Büro sollte immer eine Wasserflasche dabei sein. In vielen Einrichtungen, Betrieben oder auch in der Öffentlichkeit ist es mittlerweile möglich, vor Ort seine Wasserflasche an einem Trinkspender aufzufüllen.

[Landeszentrum für Ernährung: Trinken bevor der Durst kommt](#)

[Verbraucherzentrale Baden-Württemberg: Ideale Durstlöscher an heißen Tagen](#)

#Verbraucherschutz

<https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/presse/pressemitteilung/pid/leitungswasser-ist-idealer-durstloescher-1>