

Pressemitteilung

Wuppertal, 21. Juni 2011

Wasser – der ideale Sommerdurstlöcher **BARMER GEK und Verband kommunaler Unternehmen** **(VKU) informieren über das Lebensmittel Trinkwasser**

Sommer, Sonne, Hitzewelle – da ist es besonders wichtig, regelmäßig zu trinken, um fit und gesund zu bleiben. Was viele nicht wissen: Der ideale Sommerdurstlöcher ist Trinkwasser! Warum das so ist, wieso Wasser das wichtigste Lebensmittel ist und viele weitere Antworten rund um das Thema liefert die aktuelle Broschüre „Wasser ist gesund“ der BARMER GEK und des Verbandes kommunaler Unternehmen (VKU), die im Rahmen der BARMER GEK Aktion „Gesund durch den Sommer“ herausgegeben wird.

„Neben der Luft zum Atmen braucht der Körper nichts so dringend, wie regelmäßige Flüssigkeit. Tagtäglich verliert er mehr als zwei Liter Wasser, die ersetzt werden müssen“, betonen Dr. Ursula Marschall, Leiterin des Kompetenzzentrums Gesundheit bei der BARMER GEK, und Carsten Wagner, Leiter Presse und Kommunikation beim VKU. Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt schnell das Wohlbefinden. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Reaktionsschwäche können erste Anzeichen einer solchen Austrocknung sein. Als Auslöser reicht es manchmal schon, nur an einem heißen Sommertag zu wenig zu trinken. Das gilt besonders für ältere Erwachsene, deren Durstgefühl häufig nicht mehr so ausgeprägt ist. „Aber auch Kinder vergessen beim Spielen schnell, zwischendurch etwas zu trinken. Und wenn dann der Durst kommt, löschen sie ihn am liebsten mit süßen Getränken“, weiß Marschall.

„Es gibt zwar heute ein starkes Bewusstsein für gesunde Ernährung, die Trinkgewohnheiten werden dabei allerdings kaum einbezogen“, so die Medizinerin. Das mache sich vor allem bei der Suche nach einem gesunden Durstlöcher bemerkbar. Denn kaum jemand denke dabei an unser

Pressestelle

Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Tel.: 0800 33 20 60 99 14 01
Fax: 0800 33 20 60 99 14 59
presse@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de/presse

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20
kai.behrens@barmer-gek.de

Trinkwasser, obwohl es eines der am besten kontrollierten Lebensmittel in Deutschland ist.

„Unsere kommunalen Unternehmen tragen maßgeblich dazu bei, dass den Bürgerinnen und Bürgern täglich qualitativ hochwertiges Trinkwasser zur Verfügung steht“, erklärt Wagner.

Neben Hintergrundinformationen finden Leser in der 16-seitigen Broschüre konkrete Tipps wie etwa Empfehlungen für die tägliche Trinkmenge oder nachahmenswerte Trinkgewohnheiten aus Wüstenländern.

Die Broschüre kann ab sofort im Internet unter www.barmer-gek.de/115928 sowie www.vku.de heruntergeladen werden.

Pressestelle

Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Tel.: 0800 33 20 60 99 14 01
Fax: 0800 33 20 60 99 14 59
presse@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de/presse

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20
kai.behrens@barmer-gek.de