



## Richtig trinken - Trinktipps von der Expertin

### Wie viel soll man trinken, und was ist gesund?

**Bonn, Juli 2024.** Wie viel soll man eigentlich trinken? Und was ist besonders gesund? Die Ernährungswissenschaftlerin Corinna Dürr ist Heilwasser-Expertin und kennt sich mit dem Thema Trinken aus. Hier sind ihre 10 wichtigsten Trinktipps.



Corinna Dürr ist Diplom-Oecotrophologin und Autorin des Ratgebers „Heilwasser – Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“.

### 10 Trinktipps, wie Sie genug und gesund trinken

#### 1. Mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken

Über die nötige Trinkmenge kursieren unterschiedliche Angaben. Wichtig ist, dass verlorene Flüssigkeit komplett ersetzt wird. In der Regel verlieren wir über Schweiß, Atmung, Urin und den Stuhlgang etwa 2,5 Liter pro Tag. Etwa einen Liter nehmen wir mit der Nahrung wieder auf. Die restlichen 1,5 Liter müssen wir trinken.

#### 2. Bei Sport oder Hitze bis zu 3 Liter

Verlieren wir beim Sport oder an heißen Tagen mit dem Schweiß viel Flüssigkeit, muss diese Menge zusätzlich getrunken werden. Achtung, bei Hitze verdunstet der Schweiß oft so schnell, dass wir die ausgeschwitzte Menge unterschätzen.

#### 3. Lieber zu viel als zu wenig

Im Zweifelsfall ist es besser zu viel als zu wenig zu trinken. Sofern das Wasser Mineralstoffe enthält, kann man kaum zu viel trinken, da unsere Niere sechs Liter in einer Stunde verarbeiten kann. Über den ganzen Tag schafft sie zehn Liter.

#### 4. Auf Mineralstoffe achten

Mit dem Schweiß verlieren wir immer auch Mineralstoffe, was man daran erkennen kann, dass der Schweiß salzig ist. Deshalb sollten mit der

Flüssigkeit auch Mineralstoffverluste ersetzt werden. Ideale Quellen dafür sind mineralstoffreiche Mineral- und Heilwässer.

#### **5. Wasser ist der ideale Durstlöcher**

Zum Durstlöchen eignen sich Wässer und ungesüßte Tees am besten, denn sie liefern Flüssigkeit ohne Kalorien. Mineral- und Heilwässer können uns darüber hinaus in der Regel mit vielen wichtigen Mineralstoffen versorgen. Ein Liter Heilwasser, das beispielsweise 500 mg Kalzium enthält, liefert bereits die Hälfte der täglich benötigten Kalziummenge.

#### **6. Heilwässer können mehr**

Heilwässer können je nach Zusammensetzung zahlreiche Mineralstoffe liefern und zugleich bei manchen Beschwerden wie zum Beispiel Sodbrennen, träger Verdauung, Blasenentzündung oder Osteoporose helfen. Infos zu Anwendungsmöglichkeiten und passende Heilwässer bietet die Website [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)

#### **7. Nicht auf den Durst warten**

Durst ist ein Signal, dass bereits Wassermangel herrscht und es höchste Zeit ist, etwas zu trinken. Sinnvoller ist es jedoch, nicht auf das Signal zu warten, sondern regelmäßig etwas zu trinken. Denn im Alltag übersehen wir das Durstsignal oft oder halten es für Hunger. Mit dem Alter nimmt zudem das Durstempfinden ab.

#### **8. Über den Tag verteilt trinken**

Um stets optimal mit Flüssigkeit versorgt zu sein, empfiehlt es sich, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Das hat zudem den Vorteil, dass die im Wasser enthaltenen Mineralstoffe kontinuierlich aufgenommen werden.

#### **9. Auf die Urinfarbe achten**

Wer kontrollieren möchte, ob die Trinkmenge tatsächlich ausreicht, kann dies auch an der Farbe des Urins abschätzen. Idealerweise sollte sie mindestens einmal am Tag richtig hell sein. Ist der Urin ständig dunkelgelb, besser nochmal zur Wasserflasche greifen.

#### **10. Trinken nicht vergessen**

Im Alltag vergessen viele Menschen das Trinken einfach oder verlieren den Überblick über die Menge. Da kann es helfen, sich die Tagesration von 1,5 Liter bereits morgens gut sichtbar hinzustellen und bis zum Abend

zu leeren. Auch eine Trink-App am Handy erinnert regelmäßig daran, dass es Zeit ist, mal wieder zur Wasserflasche zu greifen.

## HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 23 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) organisiert.

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert die Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

**Umfassende Informationen** zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com).

Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.



**Abdruck honorarfrei**

**Belegexemplar erbeten**

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

### **Informationsbüro Heilwasser**

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

Twitter: [https://twitter.com/heilwasser\\_info](https://twitter.com/heilwasser_info)

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

### **Kontakt:**

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91