

Im Job einen kühlen Kopf behalten

21.07.2005, 11:24 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e. V.*

Wer im Büro unter Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen leidet, sollte daran denken, viel zu trinken. Für eine optimale geistige Leistungsfähigkeit ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr - mindestens 0,2 Liter pro Stunde - unerlässlich, berichtet heute Diplom Ernährungswissenschaftlerin Susanne Sonntag von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Aachen. Der menschliche Körper, besonders das Gehirn, ist auf eine regelmäßige Wasserversorgung angewiesen. Bereits ein Flüssigkeitsverlust des Organismus von weniger als zwei Prozent führt zu Durstgefühl, verminderter Ausdauerleistung sowie nachlassender geistiger Fitness, die vor allem durch Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Aufmerksamkeitsdefizite gekennzeichnet ist. Um solche Ausfallerscheinungen zu vermeiden, empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin Susanne Sonntag ausreichend und rechtzeitig, also bevor ein Durstgefühl aufkommt, zu trinken. Als Richtwert gilt, etwa 0,2 Liter Flüssigkeit pro Stunde zu trinken. Doch nicht alle Getränke eignen sich gleichermaßen zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs. Als ideale Durstlöcher gelten Mineralwässer. Sie liefern nicht nur die notwendige Flüssigkeit, sondern gleichzeitig wertvolle Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium, die die Hirnleistung auf Trab bringen. Wer es ein wenig süßer mag, kann sich ganz einfach Fruchtschorlen in einem Verhältnis von zwei Teilen Mineralwasser und einem Teil Fruchtsaft herstellen. Getränke wie Kaffee und schwarzer Tee sind keine Durstlöcher. Aufgrund ihres Koffeingehaltes ist der Verzehr nur in Maßen empfehlenswert. Wer fit im Job sein will, sollte sich ein richtiges Trinkverhalten antrainieren. Das fällt jedoch vielen Stressgeplagten am Arbeitsplatz schwer. Hier hilft es, sich eine Flasche Mineralwasser stets in greifbarer Nähe, zum Beispiel auf den Schreibtisch, zu stellen und ein leeres Glas sofort wieder zu füllen. Jeder Schluck Wasser tut nicht nur dem Körper gut, sondern lässt auch die Gehirnzellen besser arbeiten, so Susanne Sonntag abschließend.

Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.
Mariahilfstraße 9, 52052 Aachen
www.ernaehrungsmed.de
presse@ernaehrungsmed.de

News-ID: 54728 • Views: 106 (Stand: 29.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/54728/Im-Job-einen-kuehlen-Kopf-behalten.html>