

Trink dich stressfrei

30.08.2012, 15:31 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*



Coca Cola gebührt die Ehre, bei der GfK eine Studie zum Zusammenhang von ausreichend Trinken und Stressbewältigung in Auftrag gegeben zu haben.

Interessant an den Ergebnissen ist, dass sie darauf hindeuten, dass regelmäßiges Trinken von Mineralwasser die Stressbelastung senkt. Vergleicht man Unternehmen, die den Mitarbeitern kostenlos Wasser zur Erfrischung bereitstellen, mit solchen, bei denen das nicht der Fall ist, zeigt sich ein deutlicher Vorteil der Wassergesellschaften. Die Mitarbeiter in wasserfreundlichen Unternehmen klagen nur in 14% der Fälle über ihre Stressbelastung. Dort, wo das kühle (und gesunde!) Nass nicht kostenlos zur Verfügung steht, ist die Stressquote mit 28% doppelt so hoch.

Doch Wasser senkt wohl nicht nur den Stress. Vermutlich steigert es auch die Problemlösefähigkeit und damit indirekt das Potenzial der Mitarbeiter, Konflikte konstruktiv zu lösen. Auf lange Sicht dient also ausreichend Wasserkonsum dazu, Selbstsicherheit und soziale Kompetenz zu verbessern.

Folgendermaßen erklärt sich der Wirkmechanismus: Wasser ist durch seine hervorragende elektrische Leitfähigkeit natürliches Doping und "Schmiermittel" für die Funktionen des Nervensystems. Es fördert Gedächtnisleistungen und lässt Denkprozesse konzentriert und zielsicher ablaufen. Black-outs - und wohl auch Burn-outs - wird vorgebeugt, weil

mit klaren Gedanken und nervlicher Kondition Herausforderungen des Alltags besser gemeistert werden.

Umgekehrt lässt sich bei Menschen, die nicht im Flow sind, oft eine Dehydration (Wassermangel) erkennen. Sie setzen ihr Gehirn damit zusätzlichem Stress aus. Anforderungen von außen, die durch schwierige Arbeitssituationen gekennzeichnet sind, verbinden sich so mit hinderlichen physiologischen Voraussetzungen zu einem verhängnisvollen Stress-Cocktail.

Die gesunde Alternative für mehr Flow und weniger Stress lautet also: Wasser. Man sollte darauf achten, schon morgens zum Kaffee ein großes Glas Mineralwasser zu sich zunehmen. Den Tag über ist es praktisch, immer eine Flasche mit dem natürlichen Energizer bei sich zu tragen. Das nächste Mal, wenn man im Büro sitzt und vor einem Haufen E-Mails brütet, geht man in den Aufenthaltsraum und macht erst einmal eine Pause. Mit einem Schluck Wasser wirkt sie doppelt erholend!

In den Kursen von www.innerestaerke.com zur Stressprävention und sozialen Kompetenz steht natürlich immer ausreichend Mineralwasser zur Verfügung. Frei nach dem Motto: In Vino veritas und in aqua flow!

Portrait

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings, die psychische Stabilität und Gesundheit fördern: Soziale Kompetenz Trainings, Selbstsicherheitstrainings, Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe, Selbstmanagement. Durchgeführt von Psychologen auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Für Unternehmen und Privatpersonen, die ihrer Personalentwicklung gesunde Impulse geben wollen.

Dipl.-Psych. Thomas Lang arbeitet seit über 10 Jahren in Wirtschaftsunternehmen und für soziale Träger als Trainer, Coach und Berater. Er ist Spezialist für aktive Stressbewältigung und eine berufliche Karriere, die Work-Life-Balance ermöglicht.

News-ID: 659526 • Views: 1232 (Stand: 20.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/659526/Trink-dich-stressfrei.html>