

Mineralwasser macht graue Zellen fit

01.09.2006, 11:15 | Gesundheit & Medizin

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



Fit durch Mineralwasser! Quelle: Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)

Nach der Hitzewelle ist trotz des verminderten Durstgefühls auf eine ausreichende Wasserversorgung zu achten, um die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu erhalten, berichtet heute die Ernährungswissenschaftlerin Jolanta Schoida von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. in Aachen. Mineralwasser ist ein optimaler Flüssigkeitslieferant, da er bei null Kalorien auch lebenswichtige Mineralstoffe für den menschlichen Stoffwechsel enthält. Blut, Leber, Gehirn und Muskulatur sind besonders auf einen ausgeglichenen Wasserhaushalt angewiesen und reagieren empfindlich auf Wasserdefizite. Bereits eine unzureichende Zufuhr von weniger als zwei Prozent täglich vermindert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Das Blut dickt ein, der Blutdruck sinkt und die Gehirn- und Muskelzellen sind schlechter durchblutet sowie unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Folgen sind Konzentrationsdefizite, Merk- und Konzentrationsstörungen sowie eine verlangsamte Reaktionsfähigkeit. Bei extremen Wasserdefiziten von bis zu zehn Prozent treten Verwirrheitszustände ein. Vor diesem Hintergrund ist eine

tägliche Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis zwei Litern notwendig, um geistig fit und körperlich leistungsfähig zu bleiben. Gerade Kindern und Jugendlichen gilt jetzt zum Schulstart eine besondere Aufmerksamkeit. An vielen Schulen ist das Trinken während des Unterrichts verboten. So trinken die Schüler nur in den Pausen und erst, wenn sie schon Durst haben. Dies führt zu Leistungseinbußen im Unterricht. Schülern sollte daher gestattet sein, in den Schulstunden und vor allem während Klausuren zu trinken. Eine ausgewogene Ernährungsweise sowie ein gesundes Trinkverhalten sind bereits in der Kindheit von großer Bedeutung. Das Trinken mit in den Schulalltag zu integrieren wäre eine sinnvolle Unterstützung, um den Schülern frühzeitig eine gesunde Lebensweise anzugewöhnen, bekräftigt die Ernährungswissenschaftlerin Jolanta Schoida abschließend. Weitere Informationen zu einer gesunden Ernährungsweise sind unter www.ernaehrungsmed.de erhältlich. Am 7. und 8. Oktober findet in Aachen der 4. Internationale Diätetik Kongress statt. Schwerpunktthemen sind Rheuma, Osteoporose, Gelenkerkrankungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und sekundäre Inhaltsstoffe.

Portrait

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. ist die praxisorientierte Fachgesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik, die sich an Mediziner, Apotheker, Ernährungswissenschaftler und auch Diätassistenten wendet. Wir fördern den kollegialen Dialog und stehen unseren Mitgliedern ratgebend zur Seite.

News-ID: 98458 • Views: 3135 (Stand: 07.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/98458/Mineralwasser-macht-graue-Zellen-fit.html>