

Pressemeldung zur Aktion

Richtig trinken - ein Lebenselixier!

Die NM Vital -Apotheke in Neumarkt unterstützt die Aktion „Trinken, aber richtig!“

Neumarkt, den 5. Juli 2011 / Trinken ist ein Lebenselixier! „Reichlich und richtig zu trinken ist die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlergehen. Das ist lebenswichtig“, sagt FachApothekerin Margit Schlenk. Im Rahmen der Aktion „Trinken, aber richtig!“ informiert die NM Vital-Apotheke über das Thema und bietet etliche Aktionen an.

Warum ist es so wichtig, reichlich und richtig zu trinken?

FachApothekerin Margit Schlenk: Der menschliche Körper besteht zum größten Teil aus Wasser. Ohne Flüssigkeit können wir nur wenige Tage überleben. Flüssigkeitsmangel kann Schwindel, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme auslösen und lässt uns einfach schneller alt aussehen. Trinken ist daher ein richtiger Muntermacher! Wer genügend trinkt, bleibt fit, aktiv und leistungsfähig. Die Konzentration steigt, Stoffwechsel und Verdauung kommen auf Trab. Wer richtig trinkt, kann sich rundum wohl und gesund fühlen.

Aber was ist ein gesundes Getränk?

Fachapothekerin Margit Schlenk: Wasser mit ausgewogenem Mineralstoffgehalt ist das ideale Getränk für jeden. Wir sollten mehrmals täglich ein großes Glas Wasser trinken. In vielen Städten ist das Leitungswasser hervorragend. Wer die Abwechslung liebt, kann Mineralwasser auswählen oder sein Getränk mit etwas Zitronensaft, Minzeblättchen oder einigen Früchten aromatisieren. Früchtetee und eine stark verdünnte Fruchtsaftschorle sind gerade im Sommer beliebte und gesunde Durstlöscher.

Und der so beliebte Kaffee?

FachApothekerin Margit Schlenk: Die Genussmittel Kaffee und Schwarztee, aber auch Milch und Fruchtsaft sind nicht zum Durst löschen geeignet. Wer´s herzhaft mag, für den sind Tomaten- oder Gemüsesaft mit etwas Salz und Pfeffer oder eine Gemüsebrühe zwischendurch genau richtig. Sie liefern auch noch wertvolle Mineralstoffe. Limonade und Softdrinks sollten eine Ausnahme bleiben.

Reicht es, bei Durst zu trinken?

FachApothekerin Margit Schlenk: Wer sich auf sein Durstgefühl verlässt, täuscht sich leicht. Durst tritt erst auf, wenn bereits ein deutlicher Flüssigkeitsmangel besteht. Reichliches Trinken ist besonders wichtig für Kinder, Berufstätige, die den ganzen Tag in

trockener Büroluft oder körperlich anstrengend arbeiten, Sportler und Reisende sowie für Senioren, die kaum noch Durst spüren. Bei Durchfall, Verstopfung oder Fieber ist es besonders wichtig, über den Tag verteilt viel zu trinken.

Wer hat die Aktion „Trinken, aber richtig!“ ins Leben gerufen?

FachApothekerin Margit Schlenk: Etliche Apotheker und Apothekerinnen in Bayern haben sich zum Präventionsmanager WIPIG® weitergebildet und zu einem Netzwerk zusammengeschlossen. Ziel der Präventionsmanager und des WIPIG als Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen ist es, die Aufmerksamkeit der Menschen auf das Thema Prävention zu lenken. Die Apotheke als Gesundheitszentrum will ihren Kunden helfen, gesund zu bleiben. Wir Apotheker setzen uns aktiv und stark für die Gesundheit der Menschen ein!