

## Richtig trinken im Büro

### Siemens-Betriebskrankenkasse SBK rät zu Trinkpausen und ausreichend Flüssigkeitszufuhr im Job

**München, 21.07.2015. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit soll man täglich trinken, das ist längst bekannt. Trotzdem trinkt etwa ein Drittel der deutschen Angestellten am Arbeitsplatz zu wenig. Das hat unlängst eine Umfrage der SBK im Rahmen der „Trink dich fit“-Aktion unter Angestellten ergeben. Dabei stillt der regelmäßige Griff zur Wasserflasche nicht nur den Durst, sondern kann auch helfen, Stress zu mindern. Wie das funktioniert und wie man den Griff zum Wasserglas nicht vergisst, erklären die Gesundheitsexperten der Siemens-Betriebskrankenkasse.**

Der tägliche Verkehrsstau, morgendliche Hektik, berufliche und private Termine: Der Alltag ist häufig mit viel Stress verbunden. Vor allem im Job ist es schwierig, bei all den Aufgaben auch ans Trinken zu denken. So gibt fast die Hälfte der von der SBK befragten Arbeitnehmer (46 Prozent) an, dass sie auf Grund von Stress keine Zeit haben, Wasser zu trinken. Dabei ist der regelmäßige Griff zum Wasserglas für Konzentration und Leistungsfähigkeit enorm wichtig. Das lässt sich sogar messen: Bis zu 24 Stunden nach einem Flüssigkeitsverlust leidet die Fähigkeit, Informationen zu behalten und zu verarbeiten – beispielsweise Fakten, die man im Meeting mit den Teamkollegen aufgenommen hat.

#### Trinken nicht vergessen!

Unser Gehirn besteht zu etwa 80 Prozent aus Wasser, Flüssigkeitsmangel bedeutet daher organischen Stress. Vor allem in Phasen starker Belastung sollten wir also auf einen ausgeglichenen Wasserhaushalt achten, sonst folgen Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Elisabeth Lenz, Ernährungsberaterin bei der SBK, hat einige Tipps, wie man auch in hektischen Zeiten nicht vergisst, ausreichend zu trinken: „Da, wo man sich häufig länger aufhält, also zum Beispiel am Schreibtisch, sollte man sich einen kleinen Getränkevorrat anlegen und griffbereit halten“, rät die Expertin. Menschen, die nicht daran gewohnt seien, auf ihren Wasserhaushalt zu achten, helfe ein Trink-Tagebuch auf die Sprünge. Dazu genüge es schon, eine Woche lang zu notieren, wann man wie viel Flüssigkeit aufnimmt. „Außerdem sollte man zu möglichst vielen Anlässen, zum Beispiel in der Pause oder zum Kaffee, ein Glas Wasser oder einen anderen gesunden Durstlöcher wie Früchtetee oder Schorle trinken“, rät die SBK-Expertin.

#### Trinken gegen den Stress

Im Büro kann Wasser uns auch helfen, zur Ruhe zu kommen. Schon die wenigen Sekunden, in denen man einen Schluck Wasser trinkt, bedeuten eine kurze Auszeit vom Arbeitsstress. Dass man so eine kurze Pause in den hektischen Büroalltag einbauen kann, weiß auch Beate Landgraf, psychologische Beraterin bei der SBK: „Wasser hat eine reinigende Wirkung, nicht nur äußerlich, sondern auch aus psychologischer Sicht. Die Zeit, die wir uns im Büro nehmen, um ein Glas Wasser zu trinken, hilft uns dabei, kurz innezuhalten, durchzuatmen und uns wieder neu zu zentrieren“. Trinke man bewusst, schaffe man sich kleine Verschnaufpausen. Aus etwas Alltäglichem werde so etwas Positives.

### **„Trink dich fit“-Aktion mit der SBK**

Egal ob Buchhalter, Programmierer oder Verkäuferin: Sich im Job konzentrieren zu können, ist die Basis für Erfolg und Spaß am Arbeitsplatz. Weil die geistige Frische auch von stetem Flüssigkeitsnachschub abhängt, hat die SBK die Aktion „Trink dich fit“ ins Leben gerufen. Die Krankenkasse fördert so ein gesundes Trinkverhalten am Arbeitsplatz. Im Rahmen dieses Projekts erhalten die Arbeitnehmer der teilnehmenden Firmen ein exklusives Online-Coaching. Sie können beispielsweise ihre tägliche Trinkmenge dokumentieren, Trinktagebücher downloaden und dürfen sich über Tools wie eine Trinkuhr freuen – diese erinnert ihren Besitzer regelmäßig daran, den grauen Zellen einen frischen Schluck Wasser zu gönnen.

### **Über die SBK:**

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

### **Für Rückfragen:**

SBK

Kathrin Schmechel

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstraße 31

80339 München

**Telefon:** +49 (0) 89 62700-710

**E-Mail:** [kathrin.schmechel@sbk.org](mailto:kathrin.schmechel@sbk.org)

**Internet:** [www.sbk.org](http://www.sbk.org)

### **Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:**



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](http://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)