

## Richtig trinken leicht gemacht

**Die Adelholzener Alpenquellen und die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK erklären, worauf es beim Trinken ankommt – gerade bei sportlichen Aktivitäten im Sommer**

München, 29.07.2015. Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt ist Voraussetzung, um dauerhaft gesund zu bleiben und volle Leistung bringen zu können – beim Sport ebenso, wie im Büro oder zu Hause. Oft wird das Trinken jedoch vergessen und das kann Folgen haben: Neben Leistungsabfall kann es auch zu Beschwerden wie Kopfschmerzen oder einer schlechten Verdauung kommen. Daher empfehlen die SBK und die Adelholzener Alpenquellen mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt zu sich zu nehmen – bei sportlichen Aktivitäten und hohen Temperaturen sogar noch mehr. Was man am besten trinkt und wie man den Griff zum Glas nicht vergisst, erklären die Trink- und Gesundheitsexperten mit diesen fünf Tipps:

### 1. Trinkvorrat anlegen

Überall, wo man sich häufig und lange aufhält, sollte ein kleiner Trinkvorrat angelegt werden. Egal ob im Büro oder im Wohnzimmer – das bereitgestellte Wasser erinnert stetig daran, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Denn unser Körper kann keine größeren Wassermengen speichern und braucht deshalb stetig Flüssigkeitszufuhr.

### 2. Trink-Gelegenheiten nutzen

Wann immer sich eine Gelegenheit zum Trinken bietet, sollte sie genutzt werden. In der Kaffeepause oder zum Mittagessen einfach ein Glas Mineralwasser oder eine fruchtige Schorle trinken, schon ist der Körper gut versorgt.

### 3. Trinken beim Sport

„Durch starkes Schwitzen verliert der Körper schnell viel Flüssigkeit. Daher gilt beim Sport die Faustregel: pro Stunde einen Liter Wasser zu sich nehmen und schon rund eine halbe Stunde vor dem Training mit dem Trinken beginnen“, erklärt Elisabeth Lenz, Ernährungsberaterin bei der SBK. Auch während sowie nach der Sporeinheit sollten immer wieder kurze Trinkpausen eingelegt werden.

### 4. Wasser, Wasser und noch mehr Wasser

Egal ob mit viel, wenig oder keiner Kohlensäure: Mineralwasser ist das optimale Getränk und sollte deshalb vorrangig konsumiert werden. Natürliches Mineralwasser enthält wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Magnesium und Hydrogencarbonat. Trinkt man vor jedem Essen ein Glas Mineralwasser und über den ganzen Tag verteilt immer wieder einen Schluck, kommt man leicht auf die empfohlene Menge von 1,5 bis 2 Liter täglich. „Adelholzener Mineralwasser Naturell in der 0,75l PET-Einwegflasche eignet sich optimal als Begleiter für aktive Menschen. Ob beim Sport, im Auto oder unterwegs mit dem Radl – das reine, natürliche Wasser erfrischt und füllt den Flüssigkeitshaushalt wieder auf. Der praktische Sportslockverschluss sorgt auch für leichtes und sauberes Trinken,“ erklärt Manuela Schreiner, Marketing Manager bei den Adelholzener Alpenquellen.

## 5. Es gibt kein Zuviel

Spätestens wenn das Durstgefühl da ist, ist es Zeit für ein Glas Wasser. Denn Durst ist eine Art Notsignal des Körpers, das erst dann eintritt, wenn der Flüssigkeitshaushalt schon lange zu niedrig ist und die Leistung bereits darunter leidet. Beim Trinken gilt deshalb: je mehr desto besser. Was der Körper nicht braucht, scheidet er wieder aus. Eine wirkliche Wasservergiftung tritt erst ab einer Wassermenge von sieben bis zehn Litern pro Tag ein.

### 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.

### Über Adelholzener:

Die Adelholzener Alpenquellen mit Sitz in Bad Adelholzen stellen Heilwasser, Mineralwässer und Erfrischungsgetränke unter den Marken Adelholzener und Active O2 her. Die Adelholzener Alpenquellen gehören zur Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul. Mit den Erlösen des Unternehmens – nach Investitionen zur Erhaltung langfristiger Arbeitsplätze – finanziert die Ordensgemeinschaft ihre sozialen Projekte. Unter anderem betreiben die Barmherzigen Schwestern auch Krankenhäuser und Altenheime.

### Für Rückfragen:

SBK  
Siemens-Betriebskrankenkasse  
Evelin Steinberger  
Stab Unternehmenskommunikation  
Heimeranstraße 31  
80339 München  
**Telefon:** +49 (0) 89 62700-161  
**E-Mail:** evelin.steinberger@sbk.org

Adelholzener Alpenquellen  
Serviceplan Public Relations  
Sarah Ostermann  
Brienner Straße 45 a-d  
80333 München  
**Telefon:** +49 89 2050-4789  
**E-Mail:** s.ostermann@serviceplan.com

### 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)