

## Pressemitteilung

*Wasserwoche der BARMER Bad Segeberg*

### **Wasser – Idealer Durstlöcher und wichtigster Treibstoff für den Körper**

Bad Segeberg, 12.07.2018 – Sommer, Sonne, Hitzewelle – da ist es besonders wichtig, regelmäßig zu trinken, vorzugsweise Wasser. Wasser ist nicht nur der ideale Durstlöcher, sondern einer der wichtigsten Faktoren für Fitness und Gesundheit. Auf diesen wichtigen Zusammenhang möchte die BARMER in Bad Segeberg vom 16.07.2018 bis 20.07.2018 mit einer Wasserwoche aufmerksam machen. Alle Besucher des BARMER Kundenzentrums Am Landratspark 6 erhalten dann kostenlos eine kleine Probe des Lebenselixiers. „Jeder Erwachsene benötigt täglich wenigstens 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit, bei Sport und Hitze entsprechend mehr. Da das Gehirn zu rund 85 Prozent aus Wasser besteht, führt ein Flüssigkeitsmangel zu Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen“, erläutert Bad Segebergs BARMER-Regionalgeschäftsführer Christian Reintges.

#### **Flüssigkeitsverlust ausgleichen**

Verliere der Mensch nur zwei Prozent seines Körpergewichts an Flüssigkeit, fließe das Blut langsamer. Die Muskelzellen leiden unter Sauerstoff- und Nährstoffmangel, häufig Ursache für Schwindel, Erbrechen und Kreislaufprobleme. „Allein über die Atemluft und die Haut geht am Tag fast ein Liter Wasser verloren. Und das ohne große Anstrengung“, betont Reintges. Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt schnell das Wohlbefinden. Als Auslöser reiche es manchmal schon, nur an einem heißen Sommertag zu wenig zu trinken. Das gelte besonders für ältere Menschen, deren Durstgefühl häufig nicht mehr so ausgeprägt sei. Aber auch Kinder vergäßen beim Spielen schnell, zwischendurch etwas zu trinken. Um Schlimmeres zu vermeiden, müssen Flüssigkeitsverluste umgehend ausgeglichen werden.

#### **Wichtig: Richtige Getränkeauswahl**

Es gebe zwar heute ein starkes Bewusstsein für gesunde Ernährung, die Trinkgewohnheiten würden dabei allerdings kaum einbezogen. „Nicht nur die Getränkemenge ist wichtig für die Gesundheit, auch die richtige Getränkeauswahl spielt eine große Rolle. Die Basis sollte immer Wasser sein, egal ob als Mineral- oder Leitungswasser“, sagt Reintges. Wasser liefere

**Regionalgeschäftsstelle**

**Bad Segeberg**

Am Landratspark 6  
23795 Bad Segeberg

[www.barmer.de/presse-sh](http://www.barmer.de/presse-sh)  
[www.twitter.com/BARMER\\_SH](https://www.twitter.com/BARMER_SH)

Christian Reintges  
Tel.: 0800 333004 601-601  
[christian.reintges@barmer.de](mailto:christian.reintges@barmer.de)

keine Kalorien, aber wichtige Mineralstoffe. Und wem der Geschmack zu „langweilig“ sei, könne es beispielsweise mit etwas Zitronensaft, Minze oder einem kleinen Schluck seines Lieblingsfruchtsaftes schnell aufpeppen.