Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 72 (2001)
Heft: 6

Artikel: Wasser, Vitamine und Lifestyle
Autor: Gruber, Simone
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-812822

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

WASSER, VITAMINE UND LIFESTYLE

Von Simone Gruber

Regelmässige Flüssigkeitsaufnahme ist wichtig

Bei längerem Energietief und einem Gefühl des Ausgelaugtseins, sollten Sie sich fragen, ob Sie genug trinken. Die meisten Menschen müssen ein bis zwei Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen, um ihre Gesundheit nicht zu gefährden.

Auch schon ein geringer Flüssigkeitsmangel kann zu Kopfschmerzen, Lethargie oder einer verringerten Aufmerksamkeit führen. Es kann aber auch ernsthafte Folgen haben: wer regelmässig wenig trinkt, riskiert langfristige Probleme mit Nieren, geistiger Leistungsfähigkeit, Verdauung oder sogar mit dem Herzen. Denn die Blutmenge, die im Körper zirkuliert, widerspiegelt die Flüssigkeitsmenge, die man trinken sollte.

Wenn die Flüssigkeitsaufnahme reduziert wird, sinkt das Blutvolumen. Dadurch ist weniger Blut für die Versorgung von Herz, Gehirn, Muskeln und allen anderen Organen vorhanden. Je weniger Blut zu diesen entscheidenden Organen transportiert wird, desto weniger Sauerstoffe erhalten sie und desto weniger können sie ihre Aufgaben erfüllen.

Vor allem Kinder und ältere Menschen sind gefährdet

Vor allem bei Kindern ist darauf zu achten, wie oft und wie viel sie trinken. Ihr Durstgefühl ist noch nicht so gut entwickelt wie bei Erwachsenen. Bei älteren Menschen verliert das Durstgefühl zunehmend seine Sensitivität. Kombiniert mit der Tatsache, dass viele ältere Menschen bewusst ihre Flüssigkeitsaufnahme verringern, um den regelmässigen und oft physisch anstrengenden Gang auf die Toilette zu vermeiden, führt dies zu einem erhöhten Risiko von Flüssigkeitsmangel.

Tipp: Trinkwasser wird zum prickelnden Erlebnis

Gewöhnliches Wasser auf dem Tisch, am Arbeitsplatz, unterwegs? Einfach in die inzwischen fast überall erhältlichen Soda-Club-Spezialflasche füllen, ins Gerät schrauben, auf den Knopf drücken. Zischhhh – schon ist ein herrlich erfrischendes Sprudelgetränk bereit. Mit null Kalorien und unbegrenztem Nachschub. Mit einem Sodaclub-Kohlensäure-Zylinder lassen sich etwa 60 bis 100 Liter Sprudelwasser zubereiten. Für alle, die es ein bisschen mit Geschmack lieben: man kann etwas Sirup oder Fruchtsaft beimischen. Im Sommer wirkt ein Spritzer Zitronensaft sehr erfrischend.

So wird es auch ganz einfach und kostengünstig, eine der modernsten und wichtigsten Gesundheitsregeln einzuhalten: 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen, und dies erst noch ohne Kalorien, dafür mit viel Sprudel!

Eine saftige Portion Fitness

Ein Glas Saft auf die Schnelle – das ist so gesund wie frisch gepflücktes Obst und Gemüse. Aber damit das flüssige Fast Food auch wirklich was bringt gibt es einige Punkte zu beachten.

Obst und Gemüse schmecken lecker, machen nicht dick und sind gesund. Aber manchmal sind die fünf Portionen pro Tag, die die Ärzte empfehlen, kaum zu schaffen. Zum Glück kann eine davon auch flüssig sein. Wer aber nur Apfelsaft und Orangensaft (die beiden meistgetrunkenen Obstsäfte) trinkt, lässt sich jede Menge «sekundäre Pflanzenstoffe» entgehen. Die Superstars unter ihnen sind die Polyphenole. Sie schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, fangen freie Radikale und senken das Krebsrisiko. Polyphenole stecken besonders reichlich in naturtrüben Säften aus Beerenobst.

Die besten Obstsäfte:

Grapefruitsaft:
regt die Verdauung an und entwässert, schützt das Herz, fangen Radikale.

Schwarzer Johannisbeersaft:
enthält viel Vitamin C (Erkältungen), wirkt leicht entzündungshemmend, bei Darmbeschwerden, jeweils vor der Mahlzeit ein Glas davon trinken.

Roter Traubensaft:
enthält viel Vitamin C (Erkältungen), wirkt günstig auf den Cholesterinspiegel, kann Entstehung von Krebs hemmen.

Cranberrysaft:
enthält viel Vitamin C (Erkältungen), heilt Entzündungen der Darmwege und beugt diesen vor.

Die besten Gemüsesäfte:

Tomatensaft:
sehr wirksamer Krebsschutz

Kartoffelsaft:
puffert Magensäure ab, hält Zuckerspiegel konstant, entwässert

Sauerkrautsaft:
bringt den Darm auf Trab und unterstützt dadurch das Immunsystem, stoppt die Bildung von krebserregenden Gallensäuren im Darm.

Säfte haben immer Saison

Gerade im Winter sind sie eine ideale Nahrungsergänzung, weil es kaum einheimisches Obst und Gemüse gibt. Rohes Gemüse ist in Saftform zudem bekömmlicher und die Nährstoffe werden sofort vom Körper aufgenommen. Denn der Darm hat keine Last mit den Fasern. Allerdings sind diese Balaststoffe für die Verdauung absolut wichtig. Deshalb gehören Gemüse weiterhin auf den Speisezettel.

Selbst gepresst oder gekauft?

Frisch gepresst ist immer am besten – aber nur dann, wenn Früchte und Gemüse reif sind. Selbst gemachte Säfte sind deshalb nicht immer die besten. Es gibt viele natürliche Säfte in den Läden, die ohne Vitaminspritze auskommen. Doch bei aller Natürlichkeit: Säfte sind immer pasteurisiert, sonst würden sie zu schnell verderben.

Durst und Lifestyle

Trinken kann man immer und aus vielen Gründen. Körper und Seele haben mehr Bedürfnisse, als nur Durst zu löschen. Deshalb werden Trendgetränke kreiert und mit viel Werbung vermarktet.

Keine Produktegruppe liegst so nahe an der Grenze zwischen Lebensmittel und trendiger Modewelt wie die Lifestyle-Drinks. Je nach Rezept und Werbung sprechen sie gesundheitsbewusste, genuss- oder trendorientierte Gäste an.

«Gesund» positionierte Drinks enthalten Vitamine und Mineralstoffe. Den Muntermachern werden meistens Coffein oder coffeinhaltige Aufputschmittel wie Colanuss-Extrakt oder Guarana zugesetzt. Stark coffeinhaltige Drinks dürfen nicht mit Alkohol gemischt werden, denn zwei «Drogen» kumulieren ihre Wirkung. Und alkoholische Getränke dürfen nicht mit Aussagen wie «energie-spendend» werben. Energydrinks sind demzufolge alkoholfrei.

Die meisten Tafelgetränke sind kohlensäurehaltig, einerseits weil sie so schön prickeln, andererseits zur Konservierung: der hohe Druck der Kohlensäure erfordert eine sehr dichte Verpackung.

Tafelgetränke

Coca-Cola ist Marktleader bei den Softdrinks. Colanüsse und Cocablätter haben dem Getränk den Namen gegeben. Der Geschmack jedoch stammt von zahlreichen Frucht- und Gewürzextrakten. Interessant ist auch das ungebrochene Wachstum der Light-Variante – Coca Cola Light hält rund 20 Prozent Anteil am Colamarkt.

Typisch schweizerisch und als gesunder Durstlöscher positioniert ist das Milchserumgetränk Rivella. Die Geschmacksrichtung basiert auf einer ausgeklügerlten Mischung aus Kräuter- und Fruchtauszügen. Der Gesundheitsaspekt stützt sich auf die Mineralstoffe und Spurenelemente der Milch. «Rivella grün» mit dem trendigen Grüntee-Extrakt hat Erfolg. Grüntee, in Japan und China eines der beliebtesten Volksgetränke, schützt vor Herzinfarkt und verzögert das Altern, wenn man den japanischen Forschern glaubt. Jedenfalls muss man täglich nennenswerte Mengen konsumieren, um eine Wirkung zu erzielen...

Functional Drinks

«Red Bull» ist der führende Energy-Drink. Nach Herstellerangaben soll dieser belebende Functional Drink die Aufmerksamkeit sowie die Reaktionszeit verbessern und die Regenerationszeit verkürzen. Seine Wirkstoffe sind Coffein, mehrere Vitamine und Taurin, ein Eiweissbestandteil des menschlichen Körpers.

«Michel Bodyguard» von Rivella AG ist ein Multivitamin-Drink mit den Vitaminen A, C und E, 50 Prozent Orangen-, Pfirsich- und Passionsfruchtsaft und Fruchtzucker. Die Zielgruppe dieses Drinks sind gesundheitsbewusste Konsumenten.

Alkoholhaltige Drinks

Premix-Drinks sind alkoholische Mischgetränke, die statt an der Bar beim Abfüllen gemischt werden. Alcopops sind mit Trinksprit hergestellte Süssgetränke, wie z.B. das aus der Schweiz praktisch verschwundene «Hooper's Hooch». Alcopops erlebten Mitte 90er Jahre einen Boom, doch weil sie 1998 dem Alkoholgesetz unterstellt und demzufolge hoch besteuert wurden, brach der Markt zusammen. Das Alkoholgesetz schränkt die Werbung für diese Produkte ein und verbietet ihre Abgabe an Jugendliche unter 18 Jahren, denn Alcopops rinnen wegen ihrem Zuckergehalt allzuleicht durch junge Kehlen. ■

NEUE HEIMLEITER

ALTERSHEIME

Alters- und Pflegeheim Oberengadin, Suot Staziun 79, 7503 Samedan
Hansruedi Bauer

Alters- und Pflegeheim Marienheim, In der Ey 24, 4612 Wangen
Ruth Häberli

Alters- und Pflegeheim Bifang, Bifangstrasse 8, 5610 Wohlen
Trudy und Robert Weder-Koch

Alterswohnheim Schlossmatte, 6017 Ruswil
Margrit Dahinden

Alters- und Pflegeheim Risi, Schwellbrunn
Urs Haymoz (ab 1. Juli 2001)

Alterszentrum Teufen
Gabi Oezer

Altersheim Bütschwil
Markus Brändle

ERWACHSENE BEHINDERTE

Friedheim, Weinfelden
Paul Hunziker

KINDER UND JUGENDLICHE

Bürgerliches Waisenhaus,Theodorkirchplatz 7, 4058 Basel
Valentin von der Mühll (ab 1. Oktober 2001)

Kinderheim Friedau, 3425 Koppigen
Erika und Thomas Stettler-Frey