

Fit und konzentriert mit Wasser!

Nicht nur im Sommer:

Es schmeckt nach nix, es riecht nach nix und ist quasi durchscheinend. Und trotzdem ist Wasser unglaublich wichtig: Trinken wir zu wenig, hat das Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit der Mitarbeiter.



Sven Drust

Fachkraft für Arbeitssicherheit beim ifb

Stand: 19.7.2018

Lesezeit: 02:00 min



Trinken, trinken, trinken -- viele kennen diese Aufforderung von Kindesbeinen an. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt rund 1,5 Liter am Tag, an heißen Tagen sowie bei größeren Menschen soll es sogar noch mehr sein.

Wird der Körper ständig mit Flüssigkeit versorgt, kommt es erst gar nicht zu den Folgen einer beginnenden Dehydrierung. Diese geht mit Unkonzentriertheit und Müdigkeit, in schlimmeren Fällen mit Übelkeit und Kopfschmerzen einher. Trockene Lippen sind ebenfalls Zeichen einer beginnenden Austrocknung.

Durst ist dabei ein schlechter Ratgeber, denn besonders an heißen Tagen muss auch ohne Durst getrunken werden. Tipp: In jeder Stunde ein Glas trinken, das leere Glas auch gleich wieder auffüllen. Technikfans können sich auch mit einem „Trinkerinnerer“ per App ansagen lassen, wann es Zeit für den nächsten Schluck ist.

Schmeckt und erfrischt!

Flüssigkeit in Form von Limonade, Kaffee und schwarzem Tee sind als Durstlöscher übrigens nicht gut geeignet. Besser sind Wasser, Früchtetee oder leichte Schorlen.

Tipp: Machen Sie aus langweiligem Wasser ein neues Geschmackserlebnis! In eine Kanne Wasser einfach ein paar tiefgefrorene Himbeeren, ein Stück Bioorange oder einen Zweig Minze oder Melisse geben. Mutige können es auch mal mit Gurke, frischem Rosmarin und frischem Basilikum versuchen. Kurz ziehen lassen – fertig. Schmeckt und erfrischt!

Tipps für genug Wasser am Arbeitsplatz

So klappt es mit dem Trinken:

- Trinken Sie zu jeder Tasse Kaffee gleich ein Glas Wasser mit!
- Regen Sie die Aufstellung von kostenlosen Wasserspendern am Arbeitsplatz und in der Kantine an. Trinken fördert die Konzentration, das hilft auch dem Arbeitgeber!
- Verzichten Sie auf eiskalte Getränke. Greifen Sie bei Hitze lieber zu Getränken, die ungefähr Körpertemperatur haben. Damit belasten Sie den Körper nicht zusätzlich. Denn eiskalte Getränke muss der Körper erst auf Körpertemperatur „aufheizen“ – man schwitzt dadurch gleich noch mehr.
- Lassen Sie sich an das Trinken erinnern. Selbst überlisten kann man sich, indem man schon morgens die Trinkrationen für den Tag bereitstellt. So haben Sie die Kontrolle.
- Erinnern Sie auch die Kollegen regelmäßig daran, wie wichtig Wasser ist.
- Damit es nicht langweilig wird: Getränke variieren und für Abwechslung sorgen (z.B. mit einem Spritzer Zitronensaft oder ein paar Früchten im Wasser).

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de