



GESÜNDER TRINKEN, BESSER FÜHLEN.

Der Getränkguide.



Mit hilfreichen
Tipps &
Übersichten

Gesund trinken!

Die wohl einfachste Maßnahme für mehr Energie, bessere Konzentration und weniger Appetit: Mehr trinken! Zu viele unterschätzen den positiven Effekt von Wasser auf den Körper und das eigene Wohlbefinden. Daher wird es Zeit, sich etwas genauer mit dem Flüssigkeitshaushalt des Körpers zu beschäftigen und herauszufinden, mit welchen Getränken man sein Wohlbefinden ganz einfach steigern kann.

Wasser – Grundlage unseres Lebens.

Ohne Flüssigkeit (Wasser) passiert in unserem Körper nichts. Über die Hälfte unseres Körpers besteht aus Wasser und es ist Bestandteil aller Körperzellen und -flüssigkeiten. Vor allem unser Gehirn und Nervensystem haben mit 85 bzw. 98 Prozent einen sehr hohen Wasseranteil, was zeigt, wie wichtig es für deren Funktion ist. Wasser hat allerdings noch zahlreiche weitere Aufgaben im Körper:

- Es ist unser wichtigstes Transportmittel: Wasser spült giftige Stoffe aus unserem Körper, es transportiert Vitamine, Spurenelemente und Sauerstoff in jede unserer Zellen.
- Es unterstützt unseren Stoffwechsel und die Verdauung.
- Eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz stabilisiert unser Herz-Kreislauf-System.
- Es polstert die Gelenke.

Bereits ein Flüssigkeitsverlust im Körper von 2 Prozent kann zu einer geringeren körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen und Müdigkeit führen. Und immer mehr Langzeitstudien haben gezeigt, dass eine über Jahre hinweg niedrige Wasserzufuhr die Entstehung von Migräne, Kreislauf- und Verdauungsproblemen, Depressionen und sogar degenerativen Erkrankungen fördern kann.



Ausreichend zu trinken ist ein Grundbedürfnis unseres Körpers, das sich leicht stillen lässt.

So viel Wasser sollte es sein – unsere Trinkempfehlung:

30 ml pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Bei einem Körpergewicht von 65 kg ergäbe sich eine tägliche Trinkmenge von: $65 \text{ kg} \times 30 \text{ ml} = 1,95 \text{ Litern}$.

Bei starker Hitze oder sportlicher Betätigung natürlich mehr. Übergewichtige nehmen als Referenz ihr Normalgewicht.

Kinder haben bezogen auf ihr Körpergewicht einen höheren Bedarf an Wasser. Die DGE empfiehlt:

- **1 bis 4 Jahre: 820 ml Wasser**
- **4 bis 7 Jahre: 940 ml Wasser**
- **7 bis 10 Jahre: 970 ml Wasser**

Wann sollte ich am besten trinken?

Es kommt nicht nur auf die Flüssigkeitsmenge an, auch der Zeitpunkt spielt eine Rolle. Der Körper kann nicht mehr als 750 ml Flüssigkeit pro Stunde aufnehmen. Wer also den ganzen Tag über kaum etwas und abends plötzlich große Mengen trinkt, wird einen Teil davon gar nicht aufnehmen und nachts vermehrten Harndrang verspüren. Besser ist es, über den Tag verteilt zu trinken.

Einen Liter in der ersten Tageshälfte, den zweiten bis 19 Uhr ist ein guter Orientierungspunkt. Verspüren Sie kaum ein Durstgefühl, versuchen Sie spätestens alle zwei Stunden ein Glas Wasser zu trinken.



Sollte ich ohne Durstgefühl trinken?

Junge, gesunde Menschen können sich im Normalfall auf ihr Durstgefühl verlassen. Viel Stress und ein voller Terminkalender können dieses jedoch unterdrücken. Mit steigendem Alter lässt das Durstempfinden nach, weshalb viele ältere Menschen nicht ausreichend trinken und aufgrund einer oft erhöhten Wasserausscheidung über die Nieren schneller dehydrieren. Hinzu kommt, dass bestimmte Medikamente harntreibend wirken. Auch Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, z. B. bei Nierenproblemen, sollten sich nicht auf ihr Durstgefühl verlassen.



Trinken Sie am besten regelmäßig über den Tag verteilt und nicht erst, wenn Sie großen Durst verspüren.

Kleinkinder verspüren oft noch kein großes Durstgefühl und können aufgrund ihrer Körpergröße schnell dehydrieren. Daher sollten Eltern besonders darauf achten, dass die Kinder regelmäßig trinken und immer ein Getränk in der Nähe ist.

Stellt sich nun die Frage, mit welchen Getränken man seinen Flüssigkeitshaushalt auf gesunde Weise aufrechterhalten kann.

Was sollte ich trinken?

Getränke auf dem Prüfstand.

Wasser

Der gesündeste Durstlöcher ist ohne Frage Wasser. Diese kalorienarme und geschmacksneutrale Variante ist die einfachste Lösung, um den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Doch viele stellen sich die Frage: Welches Wasser ist das gesündeste? Ist es Leitungswasser? Oder sollte man doch lieber zu Mineralwasser greifen? Oft heißt es, es sei das „reinere“ Wasser und die bessere Wahl, um den Körper mit Mineralien zu versorgen. Doch was stimmt nun?

Welches Wasser ist am gesündesten?

Kurz vorweg: Jedes Wasser ist – natürlich nur, wenn es keine Rückstände enthält – gesund und für den Körper gleich wertvoll. Dass Mineralwasser deutlich mehr Mineralien als Leitungswasser enthält, stimmt nicht immer, wie Tests der Stiftung Warentest zeigten: Jedes zweite Mineralwasser war arm an Mineralien und lediglich knapp ein Drittel enthielt relevante Mengen. Mit einem Blick auf das Etikett lässt sich dies schnell überprüfen. Aus Sicht der Stiftung Warentest ist Mineralwasser daher oft überbewertet, nicht besser als Leitungswasser und dafür wesentlich teurer.

Neben dem Mineraliengehalt gibt es weitere Faktoren, die wir bei der Wahl unseres Wassers berücksichtigen sollten. Denn je nach Wohnort und individuellen Vorlieben kann für den einen Leitungswasser das Beste sein, für den anderen Mineralwasser. Finden Sie heraus, was für Sie die beste Option ist: In der untenstehenden Tabelle finden Sie daher eine kleine Entscheidungshilfe und Übersicht über verschiedene Wasserquellen.

Wasser aus Glas- oder Plastikflaschen?

Untersuchungen zeigen immer wieder, dass Stoffe aus Plastikflaschen ins Wasser übergehen. Dabei handelt es sich um Rückstände, die wie Hormone wirken können. Dass Stoffe vom Kunststoff ins Wasser übergehen, schmeckt man teilweise sogar. Bei Glasflaschen ist dies nicht der Fall.

Sollte ich mein Wasser filtern?

Verbraucherschützer raten eher vom Filtern ab, da sich im Filter schnell Keime ansammeln, die dann ins Wasser übergehen. Das kann man verhindern, wenn man die Filter häufig tauscht und das Wasser im Behälter nicht lange stehen lässt. Der Trinkwasserfilter filtert auch Kalzium und Magnesium aus dem Wasser. Dadurch wird das Wasser weicher und ändert sich auch im Geschmack.

Unsere Empfehlung:

Wählen Sie Ihre bevorzugte Quelle und trinken Sie so viel Wasser, wie Sie möchten. Einen Liter am Tag als Minimum, **30 ml pro Kilogramm Körpergewicht** täglich sind umso besser.



Unterschiedliche Wasserquellen und ihre Besonderheiten.

Mineralwasser

- Stammt meist aus tief im Erdreich liegenden, vor Verunreinigungen geschützten Quellen
- Enthält natürlicherweise Mineralstoffe, deren Gehalt von Quelle zu Quelle stark schwankt
- „Natürliches Mineralwasser“ muss direkt am Quellort in Flaschen abgefüllt werden

Quellwasser

- Aus unterirdischen Vorkommen gewonnenes natürliches Wasser
- Darf nur am Quellort abgefüllt werden
- Benötigt im Gegensatz zu natürlichem Mineralwasser keine amtliche Anerkennung und Nutzungsgenehmigung

Tafelwasser

- Aufbereitetes Wasser aus Grundwasser, von Flüssen, Quellen und Seen
- Darf mit verschiedenen Zutaten (beispielsweise Natursole, Meerwasser oder Natriumchlorid) angereichert werden

Leitungswasser

- Aus Grund- und/oder Oberflächenwasser gewonnen und anschließend gründlich aufbereitet
- Streng kontrolliert
- Jederzeit verfügbar und preiswert
- Je nach Region unterschiedliche Härtegrade

Tee

Eine Tasse frisch aufgebrühter Tee ist das Sinnbild von Entspannung und durch seine wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralien kann er zudem eine positive Wirkung auf den Körper haben. Nicht zu vergessen: Sein geschmackliches Facettenreichtum. So kann er mild und blumig sein, aber auch kräftig, würzig und rauchig schmecken. Kein Wunder also, dass Tee immer beliebter wird.



Tee ist nicht gleich Tee: Ein Überblick im Tee-Dschungel

Umgangssprachlich werden die meisten mit heißem Wasser aufgegossenen Getränke als Tee bezeichnet. Streng betrachtet wird Tee jedoch ausschließlich aus der Teepflanze *Camellia sinensis* hergestellt. Andere Aufgussgetränke wie Früchte-, Kräuter- oder Mate-Tee haben mit dem traditionellen Tee zwar die Zubereitungsart gemeinsam, weshalb man diese ebenfalls als „Tee“ bezeichnet, zählen aber nicht zu den „echten“ Teesorten. Die sechs Sorten, die aus der Teepflanze selbst hergestellt werden, sind:

- Schwarzer Tee
- Grüner Tee
- Weißer Tee
- Gelber Tee
- Oolong Tee
- Pu Erh Tee

Jede dieser sechs Sorten schmeckt anders, was am unterschiedlichen Verarbeitungsprozess der Teeblätter liegt – ähnlich wie bei einem Wein. So kann es also sein, dass einem manche Teesorten besser schmecken als andere. Im Folgenden finden Sie eine kleine Übersicht über die verschiedenen Teesorten und ihre Besonderheiten (teeähnliche Heißgetränke inklusive).

Gibt es ungesunden Tee?

Tee, sowohl aus der echten Teepflanze als auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, sind super und gesunde Durstlöscher. Vorsicht gilt jedoch bei gesüßten Tees und vor allem Eistees. Diese enthalten oft sehr viel Zucker. Unser Tipp: Stellen Sie sich Ihren Eistee mit einem Tee als Basis, frischen Früchten und Eiswürfeln auch ganz einfach selbst her.

Unsere Empfehlung:

Trinken Sie Tee gerne täglich und wenn Sie mögen:

- bis zu 2 Tassen Schwarz- oder Grüntee pro Tag
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees unbegrenzt

Die Besonderheiten der verschiedenen Teesorten

Schwarz

- Tee mit dem höchsten Fermentationsgrad, wodurch er seine charakteristische dunkle bis rotbraune Färbung erhält
- Koffeinhaltig

Geschmack

Je nach Sorte (Darjeeling, Assam, Ceylon, etc.): lieblich-mild bis würzig-herb, manchmal malzig und zitronig-frisch

Grün

- Nicht fermentierter Tee
- Reich an Vitamin A, B, C, Kalium, Kalzium und weiteren hochwertigen Inhaltsstoffen
- Koffeinhaltig

Geschmack

Feinherb, würzig und zugleich mild und sanft

Matcha

- Grüner Tee, der zu feinem Pulver gemahlen wird – die Blätter werden also mitgetrunken
- Enthält daher jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe: Mineralien, Vitamine, Antioxidantien, Aminosäuren
- Koffeinhaltig

Geschmack

Leicht grasig und erdig-süßlich

Weiß

- Niedrig oxidiert (etwa 2 Prozent)
- Durch frühe Ernte fehlt den Blättern Chlorophyll, was ihn mild im Geschmack macht

Geschmack

Frisch, leicht süß

Gelb

- Liegt mit seinem Fermentationsgrad von max. 20 Prozent zwischen weißem Tee und Oolong
- Koffeinhaltig
- Verdauungsfördernd

Geschmack

Leicht süßlich – erinnert an Schokolade oder Kaffee, Nuancen von Mango, Nuss oder Maronen

Oolong

- Aus halb oxidierten Teeblättern hergestellt – Oxidationsgrad kann zwischen 10 und 70 Prozent liegen
- Koffeinhaltig

Geschmack

Abhängig vom Oxidationsgrad:

Niedriger oxidiert: delikates, mit vielen blumigen Nuancen

Höher oxidiert: edelholzartig bis leicht fruchtig und süßlich

Pu Erh

- Der einzige durch Mikroorganismen fermentierte Tee
- Herkunft: China (Yunnan-Provinz)
- Koffeinhaltig

Geschmack

Sehr aromatisch mit einer leichten Kampfernote, Kräutergeschmack oder blumigen Nuancen. Auch Aromen von getrockneten Früchten wie Pflaumen sind oft zu erkennen.

Grün

- Koffeinfrei
- Enthält getrocknete Früchte, Fruchteile sowie Pflanzenteile
- Besondere Geschmacksrichtungen durch Gewürze oder Aromastoffe

Geschmack

Abhängig von den Früchten: lieblich, blumig, herb

Kräuter

- Hauptbestandteile sind getrocknete Kräuter und andere Pflanzenteile: Wurzeln (Ingwer, Süßholz), Blüten (Rosen, Lindenblüten) sowie Gewürze (Zimt, Sternanis, Nelken)
- Inhaltsstoffe mit wohltuender Wirkung

Geschmack

Geschmack hängt von Inhaltsstoffen ab: würzig-herb oder blumig

Mate

- Ursprung: Südamerika
- Aus getrockneten Blättern des Mate-Strauchs hergestellt
- Koffeinhaltig
- Aroma von Herstellung abhängig

Geschmack

Bitter, erdig, rauchig, leicht säuerlich

Rooibos

- Ursprung: Südafrika
- Typische Farbe entsteht wie bei schwarzem Tee durch Fermentation

Geschmack

Mild und intensiv, fruchtig und leicht nach Vanille

Oolong

- Ursprung: Südamerika
- Reich an wertvollen Inhaltsstoffen, wie Antioxidantien, Vitaminen und Spurenelementen
- Koffeinfrei

Geschmack

Leicht erdig mit Vanillenote



Säfte & Smoothies

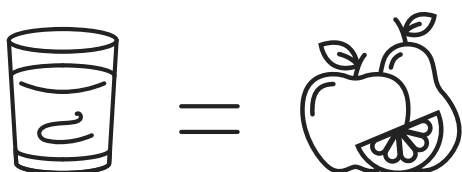
Viele Fruchtsäfte, Saftkuren und farbenfrohe Smoothies vermitteln den Eindruck, dass man seinem Körper etwas Gutes tut. Schließlich liefern sie jede Menge Vitamine – doch stimmt das wirklich? Sind Säfte und Smoothies wirklich so gesund oder steckt dahinter gutes Marketing?

Fruchtsäfte – so gesund sind sie wirklich

Fruchtsäfte galten lange als gesund, da sie aus Obst hergestellt werden. Sie enthalten dadurch zwar einige Vitamine, doch ihr Zuckergehalt gleicht dem von Limonaden. Für ein Glas gepressten Orangensaft braucht man je nach Sorte mindestens drei oder vier Orangen. In dieser isolierten Form, d. h. nicht mehr an Ballaststoffe gebunden, gelangt der Zucker besonders schnell ins Blut. Ein Zuviel an Fruchtzucker im Körper, wie es u. a. nach einem Glas Fruchtsaft der Fall ist, führt zu einer Umwandlung des überschüssigen Fruchtzuckers in Fett, das in der Leber gelagert wird und auf Dauer zu einer Fettleber führen kann.

Lieber essen statt trinken

Nicht zu vergleichen sind Fruchtsäfte mit ganzem Obst. Die darin enthaltene Fruktose ist an Ballaststoffe gebunden, weniger stark konzentriert und man isst davon häufig weniger. Schließlich isst man kaum mehr als zwei Orangen auf einmal. Ernährungsmediziner empfehlen daher, lieber zwei bis drei Portionen Obst pro Tag zu essen, statt ein Glas Saft zu trinken.



Smoothie – Gesundheitsmacher oder Trendgetränk?

Smoothies unterscheiden sich von Fruchtsäften vor allem durch ihre Konsistenz und ihren Gemüseanteil. Es wird das gesamte Obst und Gemüse verarbeitet, was zu einem dickflüssigen Endprodukt führt, das meist mit etwas Wasser verdünnt wird.

Das Problem vieler Smoothies: Sie enthalten zwar auch Gemüse, durch ihren meist höheren Obstgehalt jedoch noch immer viel Fruchtzucker. **Die meisten Smoothies wiesen im Öko-Test einen ähnlich hohen Zuckergehalt wie Limonaden und Cola auf.** Dieser Fruchtzucker ist gerade für die Leber eine große Belastung. Daher gilt: Je höher der Gemüseanteil eines Smoothies, desto gesünder ist er.

Unsere Empfehlung für Säfte & Smoothies:

Mixen Sie Saftschorlen möglichst dünn (Verhältnis 3:1 und dünner) und trinken Sie diese z. B. zu einer Mahlzeit oder während des Sports. Ansonsten empfehlen wir als Haupttrinkquelle auf Wasser oder ungesüßten Tee zu setzen. Smoothies sind gesünder, wenn diese vor allem aus Gemüse bestehen. Achten Sie also darauf, dass das Gemüse-Obst-Verhältnis bei 3:1 oder höher liegt und bereiten Sie Ihre Smoothies am besten frisch zu.

Unser Tipp: Lieber selbst zubereiten

Sie entscheiden was reinkommt und Mikronährstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe gehen während der Lagerung nicht verloren: Mixen Sie sich Ihren Smoothie also lieber frisch zusammen. Ein gesunder Smoothie besteht aus etwa drei Vierteln Gemüse und einem Viertel Obst. Verwenden Sie möglichst Bio-Zutaten und waschen Sie diese vor der Zubereitung gründlich mit warmem Wasser ab.



Softdrinks & Lightprodukte

Limo, Cola, Soda – für viele Menschen gehören Softdrinks zum Alltag und sie zählen immer noch zu den beliebtesten Getränken in Deutschland. Diese Erfrischungsgetränke haben natürlich nicht den besten Ruf. Dafür verantwortlich ist ihr hoher Zuckergehalt. Mit einer Dose oder einem großen Glas kann man bereits mehr Zucker zu sich nehmen, als für einen erwachsenen Menschen an einem ganzen Tag empfohlen wird. Das kann langfristig zu Übergewicht bis hin zu Fettleibigkeit führen und auch Diabetes begünstigen.

Wenn eines der größten Probleme bei Softdrinks der Zuckergehalt ist, sind dann Light-Getränke eine bessere Alternative? Diese enthalten zwar weniger bis gar keinen Zucker, dafür aber Süßstoffe oder andere Süßungsmittel. Auch hier zeigen jüngste Studien, dass der Konsum künstlich gesüßter Softdrinks Einfluss auf die Gesundheit haben kann. Um die langfristigen Auswirkungen auf Darmflora und Co. wirklich zu kennen, braucht es jedoch noch mehr Langzeitstudien.

Daher raten Ernährungsmediziner vom häufigen Konsum dieser Erfrischungsgetränke – ob mit oder ohne Zucker – ab.

Zuckergehalt in Softdrinks



=



1 Dose (250 ml)
27 Gramm Zucker

9 Würfelzucker

So gelingt die Entwöhnung:

Sie würden gerne weniger Softdrinks und Lightgetränke trinken, Ihnen fällt es allerdings äußerst schwer? Experten empfehlen, sich allmählich zu entwöhnen, statt von einem Tag auf den anderen zuckerreiche Softdrinks zu verbannen. Wie geht man da am besten vor?

- Wer mehrere Gläser am Tag trinkt, kann diese erst einmal nur noch zu seinen Hauptmahlzeiten trinken. Das kann starken Blutzuckerschwankungen vorbeugen.
- Fällt Ihnen das leicht, können Sie Ihr Softdrink mit Sprudelwasser verdünnen. Zu Beginn reicht ein Schuss Wasser, im Anschluss können Sie das Verhältnis immer mehr zugunsten von Wasser ändern. So gewöhnen sich Ihre Geschmacksknospen an einen weniger süßen Geschmack – ohne komplett auf Cola und Co. verzichten zu müssen.
- Im nächsten Schritt können Sie Ihren Softdrink-Konsum auf einmal pro Tag herunterschrauben.
- Nach einigen Wochen versuchen Sie nur noch ein paar Mal wöchentlich zum (verdünnten) Softgetränk zu greifen. Wahrscheinlich werden Sie schon spüren, dass Ihre Gelüste nachlassen. Sollten Sie gelegentlich Lust darauf haben, können Sie diese gerne mal trinken – wahrscheinlich schmeckt es Ihnen auch nur noch verdünnt.

Kaffee & Milchgetränke

Das beliebteste Genussgetränk der Deutschen: Kaffee. Rund 150 Liter trinkt jeder durchschnittlich im Jahr. Egal ob Cappuccino, Latte Macchiato oder einfach nur schwarz – das koffeinhaltige Getränk zählt für viele zu einem guten Start in den Tag mit dazu. Eine gute Wahl oder ist ein Kaffee am Morgen doch nicht so gesund? Und wie sieht es aus am Nachmittag? Beeinflusst Koffein den Schlaf am Abend?

Koffein im Kaffee

Eine Tasse Kaffee enthält 80 bis 120 Milligramm Koffein. Diese Dosis wirkt durchschnittlich vier bis fünf Stunden. Durch die Zugabe von Milch in den Kaffee kann sich die Wirkdauer noch einmal verlängern, da das Fett in der Milch die Aufnahme des Koffeins ins Blut verzögert.

Schwangere sollten keine koffeinhaltigen Getränke trinken.

Schwarzer Kaffee und Espresso haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Doch wie sieht es aus mit Milchgetränken? Beeinflusst Milch im Cappuccino oder Latte Macchiato die Wirkung von Kaffee?

Milchkaffee und Co. – wie gesund sind diese?

Bisher gibt es kaum Studien, die die Effekte von Milch in Kaffee auf die Gesundheit untersucht haben. Aus Laborversuchen weiß man jedoch, dass Polyphenole aus Kaffee an die Aminosäuren der Milch binden, was deren Bioverfügbarkeit erhöht. Folglich könnte ein Schuss Milch im Kaffee die antioxidativen Wirkungen der Polyphenole im Kaffee sogar verstärken. Zudem kann Milch helfen, die Säure im Kaffee zu mindern, was besonders Menschen mit empfindlichem Magen zugutekommt.

Zu beachten ist jedoch, dass Milch Milchzucker (5 g/100 ml) enthält und somit auch einen Anstieg des Blutzuckerspiegels verursacht. Je mehr Milch, desto stärker ist der Anstieg. Wer also morgens fasten möchte oder ein anschließendes Blutzuckerloch vermeiden will, sollte Kaffeegetränke mit Milch zu Mahlzeiten und nicht auf leeren Magen trinken.

Unsere Empfehlung:

Trinken Sie, wenn Sie möchten, bis zu drei Tassen Kaffee am Tag – möglichst in der ersten Tageshälfte. Denn wer seinen Tiefschlaf in der Nacht nicht stören und morgens erholt aufwachen möchte, sollte mindestens sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke mehr trinken.

- Schwarzer Kaffee und Espresso können Studien zufolge das Risiko für eine ganze Reihe an Krankheiten, darunter Typ-2-Diabetes, Depressionen und Demenz senken.
- Kaffee enthält rund 1.000 verschiedene Inhaltsstoffe. Die gesundheitsfördernde Wirkung führen Wissenschaftler vor allem auf das Koffein und die Antioxidantien darin zurück.
- Koffein macht munter und erhöht Antrieb, Stimmung und Konzentrationsvermögen.
- Der Koffeingehalt kann je nach Sorte variieren: Robusta enthält mehr als Arabica.
- Instantkaffee enthält am meisten Antioxidantien, gefolgt von Filterkaffee und dann Espresso.
- Entkoffeinierter Kaffee hat einen ähnlichen positiven Einfluss auf die Gesundheit.

Versuchen Sie auch in der ersten Stunde nach dem Aufwachen noch keinen Kaffee oder andere koffeinhaltigen Getränke zu trinken, damit der Körper am Morgen das müde machende Adenosin vollständig abbauen kann. So können Sie das berühmte Nachmittagstief, das oft mit dem Nachlassen der Koffeinwirkung einsetzt, verhindern.

Alkoholische Getränke

Noch immer erfreut sich Alkohol großer Beliebtheit. Nicht nur bei Festen und Feiern wird eifrig angestoßen: Der durchschnittliche Alkoholkonsum pro Kopf liegt in Deutschland bei zehn Litern Reinalkohol pro Jahr, was in etwa 400 Flaschen Bier oder 100 Flaschen Wein entspricht. Während bislang sehr geringe Mengen Alkohol, wie ein Achtel Glas Rotwein am Abend, als risikoarm bewertet wurden, haben sich die Einschätzungen geändert.

Mediziner ändern Einschätzungen zum risikoarmen Konsum

Immer mehr Mediziner warnen nun selbst vormäßigem Alkoholkonsum. Die Einschätzungen haben sich aufgrund neuester Erkenntnisse und einer genaueren Betrachtung früherer Studienergebnisse geändert. Selbst wer nur gelegentlich Alkohol trinkt, kann sein Risiko für diverse Krebs- und kardiovaskuläre Erkrankungen steigern. Viele Forschungseinrichtungen und Fachgesellschaften, wie die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), das World Cancer Research Fund sowie das Deutsche Krebsforschungszentrum DKFZ sind sich einig: Je weniger Alkohol getrunken wird, desto besser.

Gibt es „gesündere“ Sorten?

Hier gilt natürlich: Je weniger Reinalkohol und Zucker enthalten sind, desto besser. Auch Rotwein enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe, wie Polyphenole.



Alkoholfrei genießen – Mocktails und Co. für sich entdecken

Wer öfter mal alkoholfrei genießen möchte, muss schon lange nicht mehr nur auf Wasser oder Limos zurückgreifen. Mittlerweile gibt es unglaublich viele alkoholfreie Cocktails und Drinks, die dem alkoholischen Pendant in Nichts nachstehen.



Leckere alkoholfreie
Getränke finden Sie
auch in der LaVita App

Was sollte ich trinken?

Die Getränkeampel



Selten genießen

- Softdrinks
- Alkoholische Getränke
- Säfte
- Obst-Smoothies



Moderate Mengen

- Saftschorlen (1:3)
- Schwarz- & Grüntee
- Kaffee & Milchgetränke



Viel trinken

- Wasser
- Infused Water
- Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und eine Unterstützung des Immunsystems.²



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.com
+49 (0)871 / 972 170

LAVITA

¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:
LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.