Geschrieben von: Lorenz
Mittwoch, den 20. Juli 2016 um 11:47 Uhr

**Bis zu 33 Grad im Weserbergland!**
**Trink-Tipp für die heißen Tage: Mineralwasser kühlt den Körper von innen**



Mittwoch 20. Juli 2016 - **Hameln/Berlin (wbn). Das Weserbergland stöhnt unter der aktuellen Sommerhitze. Bei heute erwarteten Höchsttemperaturen von 33 Grad sollte insbesondere eines nicht vernachlässigt werden: Ausreichend Flüssigkeitszufuhr für den Körper!**

Medizinmeteorologin Angelika Grätz vom Deutschen Wetterdienst (DWD) klärt auf: „Anstelle der empfohlenen 1,5 Liter für normale Tage benötigt ein Erwachsener bei Hitze leicht das Doppelte oder sogar noch mehr“. Dafür sei natürliches Mineralwasser der optimale Durstlöscher, so die Expertin.

*(Zum Bild: Bei großer Hitze müssen dem Körper auch große Mengen Flüssigkeit zugeführt werden – am besten natürliches Mineralwasser. Foto: obs/Informationszentrale Deutsches Mineralwasser/Stefan Menne)*

Fortsetzung von Seite 1

Der Grund ist leicht nachzuvollziehen. „Um die Körpertemperatur konstant auf 37 Grad zu

halten, werden unsere zwei bis drei Millionen Schweißdrüsen auf der Haut zur Schweißbildung angeregt. Verdunstet der Schweiß auf der Haut, entsteht Verdunstungskälte, die dem Körper Wärme entzieht“, erklärt Angelika Grätz. Und: Damit dieser Prozess funktioniert, müssen dem Körper regelmäßig die Stoffe zugeführt werden, die er beim Schwitzen verliert.

Schweiß enthält vor allem Wasser, aber auch wichtige Elektrolyte wie Natrium und Magnesium. Natürliches Mineralwasser sei daher der optimale Durstlöscher bei Hitze, so Grätz. „Es ist ein reines Naturprodukt, vollkommen frei von Kalorien und künstlichen Zusätzen und mit einer Extra-Portion an natürlichen Mineralstoffen.“