

## DAS REZEPT

### Ausreichend trinken – wichtig in jedem Alter



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Backtipps.

Die meisten Menschen trinken zu wenig. Dieser Flüssigkeitsmangel kann zur Austrocknung führen und dramatische Folgen für die Gesundheit haben. Nicht nur über die Nieren verlieren wir täglich 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit, sondern auch über Haut und Atemluft. Durch äußere Umstände wie Hitze, körperliche Aktivität, trockene Heizungsluft oder eine fiebrige Erkrankung, kann der Flüssigkeitsbedarf deutlich steigen.

Der menschliche Körper reagiert schnell und sehr sensibel auf Flüssigkeitsmangel – etwa mit Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen oder körperlicher Schwäche. Damit es soweit gar nicht erst kommt, kann es sinnvoll sein, ein Trink-Tagebuch zu führen.

Optimales Trinken heißt täglich 1,5–2 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ergänzt durch die Aufnahme flüssigkeitsreicher Lebensmittel wie zwei Mal frisches Obst und drei Mal Gemüse am Tag. Mineralwasser ist der beste Durstlöcher. Es enthält wichtige Mineralstoffe. Kaffee und Tee sollten immer maßvoll getrunken werden – täglich bis zu vier Tassen ist die Empfehlung. Für Abwechslung können die folgenden Getränke-Tipps sorgen:

#### Durstlöcher

##### Zubereitung:

**Apfel/Traubenschorle:** 50 ml naturreiner Apfelsaft, 50 ml Traubensaft, 100 ml Mineralwasser mischen.

**Erdbeermilch-Mix:** 3 bis 4 frische Erdbeeren, 1 Kugel Erdbeereis, 200 ml Milch.

Erdbeeren waschen und putzen. Erdbeeren mit dem Eis und der Milch in einen Mixer geben und pürieren. Die Erdbeermilch in ein hohes Glas geben und mit einem Strohhalm servieren.

**Buttermilch-Mix:** 1 reife Mango (ca. 300 g), 300 ml Buttermilch, Zitronensaft, Ahornsirup. Mango schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten pürieren und in 2 Gläser füllen.

**Molke herzhaft:** 300 ml Molke, Tomatensaft, Salz, Pfeffer, Tabasco mischen. Schmeckt gekühlt am besten!