

Pressemitteilung

20.08.2015

Die BKK firmus informiert:

Gesundes Trinken am Arbeitsplatz

Sich am Arbeitsplatz gesund zu ernähren, ist gar nicht so einfach. Doch um nicht von Leistungstiefs und Müdigkeitsattacken am Nachmittag geplagt zu werden, ist es umso wichtiger, auch während der Arbeit auf ausgewogene Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeit zu achten.

Das „richtige“ Trinken fördert die Gesundheit und die Leistung am Arbeitsplatz. Besonders der Wasserhaushalt des Körpers hat einen großen Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit. Schon 2 % Flüssigkeitsverlust – bezogen auf die Körpermasse – können die Leistungsfähigkeit um bis zu 20 % verringern. Müdigkeit, Konzentrationschwäche und Kopfschmerzen sind erste Anzeichen dafür, dass der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen wird. Ein Erwachsener sollte über den Tag verteilt rund 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei hohen Temperaturen, Sport oder körperlich anstrengender Arbeit sollte die Flüssigkeitszufuhr auf mehr als das Doppelte ansteigen.

Die BKK firmus empfiehlt: Um den Flüssigkeitsverlust im Körper auszugleichen, eignet sich am besten Wasser. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Leitungs-, Quell- oder Mineralwasser trinken. Das Mineralwasser beinhaltet jedoch die meisten wichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente. Magnesium fördert die Konzentrationsfähigkeit, Natrium beeinflusst die Muskelregung und reguliert den Blutdruck bei körperlich anstrengender Arbeit.

Obst- und Gemüsesäfte statt Cola und Limonade

Zusätzliche Vitamine erhalten Sie durch Obst- und Gemüsesäfte – gerne auch als Schorle mit Wasser gemischt. Insbesondere Kalium und Magnesium finden sich in Fruchtsäften wieder. Verzichten sollten Sie am Arbeitsplatz auf Cola und Limonaden, da diese außer Zucker keine Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Zuckerhaltige Getränke liefern außerdem überschüssige Kalorien und können vom Körper nur langsam zum Flüssigkeitsausgleich verwertet werden. Außerdem tabu sind jegliche alkoholische Getränke. Tee und auch Kaffee sind als Muntermacher erlaubt. Allerdings reichen maximal vier Tassen pro Tag. Ein zu hoher Kaffeekonsum wirkt harntreibend und sorgt dafür, dass der Körper an Flüssigkeit verliert. Mit diesen Tipps der BKK firmus wird es Ihnen leicht fallen, volle Einsatzkraft und Leistungsfähigkeit zu zeigen.

Zeichen (inkl. Leerzeichen): 2.217
Wörter (ohne Überschrift): 297
Logo: BKK firmus



Foto:

Bitte per E-Mail anfordern (Quelle: pixabay.com)

Bildunterschrift:

Richtiges Trinken gibt Energie, Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen für höchste Leistung.

Ansprechpartner für die Redaktion:

BKK firmus

Marketing

Dirk Kirchhoff

Knollstraße 16

49074 Osnabrück

Telefon 0541 33141-196

Fax 0541 33141-277

E-Mail: dirk.kirchhoff@bkk-firmus.de

www.bkk-firmus.de

