



Richtig trinken, gesund arbeiten

Gerade in der Arbeitswelt wird der Thematik „Richtig Trinken am Arbeitsplatz“ noch viel zu wenig Bedeutung beigemessen. Dabei ist die richtige Getränkeversorgung gerade in der Industrie, wo körperlich gearbeitet wird, von entscheidender Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden der ArbeitnehmerInnen. Nicht zuletzt zur Verhütung von Arbeitsunfällen im Rahmen des Arbeitsschutz gilt es hier, Flüssigkeitsdefizite, die durch vermehrte Schweißbildung entstehen, sinnvoll wieder auf zu füllen. Körperliche Belastung und thermische Umgebungsbedingungen sind ausschlaggebend für die vermehrte Schweißproduktion des Körpers. Wasser- und Mineralstoffverarmung sind dann die Folgen erhöhten Schwitzens. Diese Wasserschwan- kungen im Organismus verlangen nach einem sinnvollen Ausgleich.

Wer arbeitet, muss auch trinken!

Der Körper verliert täglich – ohne große körperliche Belastung – rund 2,5 Liter Wasser. Ein Teil kann durch die Nahrung ausgeglichen werden, aber ca. 1,5 bis 2 Liter sollte man trinken. Gerade bei der Arbeit in Industrieunternehmen wird viel geschwitzt. Trinken ist also ganz wichtig. Die Verluste des Körpers an Wasser und Elektrolyten durch das Schwitzen müssen natürlich wieder ersetzt werden, sonst trocknet der Körper aus. Aus arbeits-medizinischer Sicht ist dabei von besonderem Interesse, dass die Leistungsfähigkeit bei körperlicher Arbeit im Betrieb abnimmt und sich verstärkte Müdigkeit sowie Unkonzentriertheit einstellt. Eine erhöhte Unfallgefahr ist dann die Folge. Gerade bei der Arbeit – übrigens nicht nur im Betrieb sondern auch im Büro - ist es deshalb nicht gleichgültig, wieviel und vor allem was Arbeitnehmer zum Auffüllen ihres Flüssigkeitsdefizites trinken. Die richtige Getränkeauswahl kann deshalb wesentlich zur Schonung des Organismus und zum Erhalt der Gesundheit beitragen.



WM Getränkeautomat, zur Wandmontage



trinkForm®
ist eine eingetragene Marke der

foliapharm GmbH
Alfred-Nobel-Str. 5
D-50226 Frechen
Tel.: +49 (0) 2234 95549-0
Fax: +49 (0) 2234 95549-50

info@trinkForm.de
www.trinkform.de

Trinken kann geübt werden!

Ideal ist, wenn die Flüssigkeitsmenge, die man durch Schwitzen während des Arbeitstages verliert, noch während der Arbeit wieder getrunken würde. Das ist aber nicht ganz einfach, da der Körper nur begrenzte Mengen an Flüssigkeit aufnehmen bzw. verarbeiten kann. Man muss also versuchen, ständig kleine Mengen zu trinken. Um dies zu erleichtern sollte das Getränk - z. B. in einer Trinkflasche - ständig mitgenommen und sichtbar in Reichweite stehen. Vor dem Beginn der Arbeit sollte man schon ausreichend „vortrinken“, die zu sich genommene Flüssigkeit kann dann nach dem Beginn der Arbeit vom Körper mit verwendet werden, um die Verluste durch Schwitzen auszugleichen.

Wie sollte also ein für den Arbeitsplatz geeignetes Getränk konkret aussehen?

Da dem Körper mit dem Schweiß hauptsächlich Wasser verloren geht, muss das Getränk überwiegend Wasser enthalten.

Geeignete Getränke sollen so zusammengesetzt sein, dass die erforderlichen Mengen an Flüssigkeit gut verträglich sind.

Die Getränke sind schmackhafter, wenn sie etwas kühler sind als die Umgebungstemperatur. Größere Mengen an Flüssigkeit können dann am Arbeitsplatz leichter getrunken werden.

Sie sollten mit den erforderlichen Elektrolyten angereichert sein, die der Zusammensetzung des Schweißes entsprechen.

Eine ausgewogene, leichte Süßung sorgt für ein gesundes Maß an Energiezufuhr bei der Arbeit und erleichtert zudem die Aufnahme größerer Getränkemengen durch hohe geschmackliche Akzeptanz.



trinkForm®

ist eine eingetragene Marke der

foliapharm GmbH

Alfred-Nobel-Str. 5

D-50226 Frechen

Tel.: +49 (0) 2234 95549-0

Fax: +49 (0) 2234 95549-50

Was soll man während der Arbeit trinken?

Diese Frage lässt sich im Ansatz schon durch Aufzählen der Nachteile von weniger geeigneten Getränken beantworten.

Limonade und Cola-Getränke enthalten bis zu 100 g Zucker pro Liter Getränk, was bei den erforderlichen Trinkmengen von mehreren Litern eine viel zu hohe Kalorienzufuhr ergeben würde. Fruchtsäfte haben oft nicht viel weniger Kalorien, durch die Fruchtsäure, die in größeren Mengen Getränk enthalten ist, werden sie zudem in der Regel in den erforderlichen Mengen nicht gut vertragen.

Kaffee und Tee sind anregend, so dass mehrere Liter davon während der Arbeit nicht empfohlen werden können. Zudem sind sie harntreibend, die aufgenommene Flüssigkeit steht dem Körper also nicht voll zur Verfügung.

Beim Trinken von Wasser stellt sich oft eine Geschmackermüdung ein, zudem belastet die in Mineralwässern oft enthaltene Kohlensäure den Körper.

Von selbst versteht sich, dass alkoholhaltige Getränke und Energy-Drinks nicht zum Ausgleich der Flüssigkeitsbilanz beitragen dürfen und können.

Richtig trinken, fit und gesund arbeiten

Wer also fit bei der Arbeit bleiben will, sollte die folgenden Trink-Regeln beachten:

- ✓ Ausreichend trinken - am Tag mindestens 1,5 Liter, bei körperlicher Belastung bis zu 2,5 Liter und mehr
- ✓ Kühl - aber nicht zu kalt - trinken, dies erleichtert die Flüssigkeitsaufnahme
- ✓ Zu speziell angereicherten Mineralgetränken greifen anstatt zu Kaffee, Tee, Fruchtsäften und/oder kohlesäurehaltigem Mineralwasser

trinkForm® Mineralgetränke erfüllen die vielfältigen Anforderungen an Getränke für Firmen auf ideale Weise: sie erfrischen, schmecken köstlich und geben dem Körper das zurück, was mit dem Schweiß ausgeschieden wurde. Angereichert mit Elektrolyten erfrischen die im Verhältnis 1:20 mit Trinkwasser vermischten Konzentrate oder Instantpulver bereits beim ersten Schluck und sorgen für einen optimalen Ausgleich des Flüssigkeitshaushalts.

info@trinkForm.de
www.trinkForm.de