



PRESSEMITTEILUNG

Zu wenig Trinken bei langen Urlaubsfahrten

Eine Studie zeigt: Das kann schnell gefährlich werden

Im Sommer brechen viele Deutsche mit dem Auto in den Urlaub auf und vernachlässigen dabei häufig das Trinken zwischendurch. Wie eine Studie aus Großbritannien zeigt, kann bereits ein geringer Wassermangel zu deutlich mehr Fahrfehlern führen. Das Forum Trinkwasser gibt Tipps fürs richtige Trinken und eine sichere Reise.

Frankfurt am Main, 23.06.2016 – Jeder, der im Sommer schon einmal mit dem Auto eine längere Strecke in den Urlaub gefahren ist oder lange im Stau gesteckt hat, kennt das Problem. Die Sonne scheint durch die Fenster, es wird heiß und man wird durstig. Auch wenn die Klimaanlage eingeschaltet ist, verliert der Körper durch die trockenere Luft zusätzlich Wasser. Um unnötige Pausen und Zeitverlust zu vermeiden, hören viele nicht auf ihr Durstgefühl und lassen das Trinken einfach sein. Und genau das kann gefährlich werden.

Wassermangel kann rasch zu Fahrfehlern führen

Eine Studie aus Großbritannien¹ hat herausgefunden, dass sich bereits eine milde Dehydration, also ein leichter Wassermangel des Körpers, auf das Fahrverhalten bei einer monotonen Fahrübung auswirkt. Das Fahrverhalten der Testpersonen wurde sowohl mit als auch ohne leichten Wassermangel getestet. Bei Wassermangel seien deutlich mehr leichte Fahrfehler aufgetreten. Dies sei zu vergleichen mit dem Fahren bei 0,8 Promille Alkohol im Blut oder mit dem Fahren bei Übermüdung.

Deshalb ist es gerade bei langen Autofahrten, die schnell monoton werden können, wichtig auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Denn bereits kleine Fahrfehler können großen Schaden anrichten.

¹ Watson, Phillip et. al (2015): Mild hypohydration increases the frequency of driver errors during prolonged, monotonous driving task. Erschienen in: Physiology & Behavior 147 (2015); 313-218.

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Chappelow
Postfach 700842 | 60558 Frankfurt am Main | Telefon: 069 963 652-12 | Fax: 069 963 652-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de | i.loehlein@relations.de | a.chappelow@relations.de



Tipps für eine entspannte und sichere Urlaubsreise – mit reichlich Trinkwasser im Gepäck:

- **Bereits im Vorfeld an die Getränke denken:** Am besten vor der Abreise Flaschen mit Trinkwasser befüllen. So ist man während der Fahrt immer gut versorgt, ohne sich unterwegs etwas kaufen zu müssen. Ein klarer Vorteil von Trinkwasser: Mit durchschnittlich 0,2 Cent pro Liter ist es unschlagbar günstig. Es lässt sich zudem leicht aufpeppen – zum Beispiel würzig mit frischen Kräutern oder fruchtig mit Beeren und Zitrusfrüchten. Für die Flüssigkeitszufuhr eignen sich auch selbst zubereitete ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees.
- **Trinkpausen einlegen und dabei aussteigen:** Denn regelmäßiges Trinken in kleinen Portionen über den Tag verteilt ist für unseren Körper am besten. Durchs Aussteigen wird gleichzeitig der Kreislauf angekurbelt.
- **Geeignete Snacks einstecken:** Frisches Obst und Gemüse enthält viel Flüssigkeit, die der Körper während der langen Autofahrt gut gebrauchen kann, und ist darüber hinaus eine leichte Zwischenmahlzeit. Zu fettreiches oder schwer verdauliches Essen macht dagegen schnell müde und beeinträchtigt die Konzentration. Besser ist es beispielsweise sich selbst im Vorfeld Brote zu belegen oder Vollkornkekse mitzunehmen.

Achtung auch an alle, die daheim bleiben

Wer morgens eine lange Strecke mit dem Auto zur Arbeit fährt, sollte zuvor etwas zum Frühstück trinken, idealerweise ein Glas Wasser. So wird der Flüssigkeitsbedarf nach der Schlafpause gedeckt.

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website www.forum-trinkwasser.de, auf Facebook und twitter. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Chappelow
Postfach 700842 | 60558 Frankfurt am Main | Telefon: 069 963 652-12 | Fax: 069 963 652-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de | i.loehlein@relations.de | a.chappelow@relations.de

Bildmaterial zur Pressemitteilung

(freie Verwendung im Kontext dieser Pressemitteilung)



Trinkwasser selbst mit auf die Reise zu nehmen ist eine kostengünstige und praktische Lösung. © Fotolia, MNStudio

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Chappelow
Postfach 700842 | 60558 Frankfurt am Main | Telefon: 069 963 652-12 | Fax: 069 963 652-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de | i.loehlein@relations.de | a.chappelow@relations.de