
Den Durst gesund und umweltbewusst löschen

01.08.2017



Die VERBRAUCHER INITIATIVE gibt Tipps zum Getränkekauf. Bei sommerlicher Hitze braucht der Körper reichlich Flüssigkeit, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Etwa zwei bis drei Liter sollten es über den Tag verteilt sein, nach Bedarf auch mehr. Eine bewusste Getränkeauswahl berücksichtigt gesundheitliche und ökologische Aspekte. Die VERBRAUCHER INITIATIVE sagt, welche Getränke geeignet sind.

Die idealen Durstlöcher sind Wasser sowie Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker. "Wenn Sie Wasser pur nicht mögen, peppen Sie es z. B. mit Minzblättern, Zitronenscheiben oder einem Schuss Fruchtsaft auf. Empfehlenswert ist ein Verhältnis von höchstens einem Teil Saft zu drei Teilen Wasser", rät Alexandra Borchard-Becker von der VERBRAUCHER INITIATIVE. Nicht geeignet sind gezuckerte Limonaden, Fruchtsaft- und Colagetränke. Sie sind kalorienreich und machen noch mehr Durst. Brausen oder Limonaden mit Süßstoffen sind zwar nahezu energiefrei, haben jedoch den Nachteil, dass man sich an den süßen Geschmack gewöhnt. Mit Wasser verdünnt sind sie weniger süß und erfrischen besser. Kaffee, schwarzer und

grüner Tee liefern ebenfalls Flüssigkeit, wirken aber wegen ihres Koffeingehaltes anregend auf Kreislauf und Nervensystem. Gegen drei bis vier Tassen pro Tag ist nichts einzuwenden.

Ein ausgesprochen umwelt- und ressourcenfreundliches Getränk ist Leitungswasser. Es kommt unverpackt aus dem Hahn, ist in allen Teilen Deutschlands in guter Qualität zu haben und obendrein kostengünstig. "Wenn Sie lieber Mineralwasser als Leitungswasser trinken, greifen Sie zu Mehrweg-Flaschen aus Glas oder PET. Sie sind z. B. an dem Mehrweg-Zeichen erkennbar", erläutert Borchard-Becker. Wer Sorten aus der Region bevorzugt, entlastet die Umwelt zusätzlich durch kurze Transportwege. Gleiches gilt für den Einkauf von Fruchtsäften und Erfrischungsgetränken. Regionallabels können auf Fruchtsaft hinweisen, der aus der Umgebung stammt. Aus Umweltsicht ebenfalls eine gute Wahl sind Säfte in Kartonverpackungen, die das FSC-Siegel für nachhaltige Waldbewirtschaftung tragen.

Mehr Informationen und Bewertungen zum Mehrweg-Zeichen, dem FSC-Siegel, regionalen und anderen Labels bietet das Portal www.label-online.de der VERBRAUCHER INITIATIVE. Zu ökologisch vorteilhaften Getränkeverpackungen informiert der Bundesverband unter www.verpackungsbarometer.de.