



# Prost!

Ein Glas Rotwein zum Abendessen ist gesund – wirklich? Und wie ist es mit anderen Getränken wie Kaffee oder isotonischen Drinks? Schluck für Schluck wirken manche wie Medizin, andere hingegen schaden dem Körper. Wir klären auf und entkräften Mythen.

TEXT TAMARA TIEFENAUER BILD DANA BERKOVITS

## Kaffee

### Ein Kaffee am Morgen ...

... vertreibt Kummer und Sorgen. Tatsächlich! Denn wer täglich drei bis vier Tassen trinkt, senkt sein Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Schlaganfälle und Leberkrebs. Zu diesem Schluss kamen britische Forscher, die mehr als 200 Studien ausgewertet hatten. Sie vermuten zudem ein vermindertes Risiko für Parkinson, Diabetes, Alzheimer und Depressionen. Kaffee beeinflusst auch das Gehirn: Das Koffein verbessert das Langzeitgedächtnis und erleichtert das Lernen.



## Wasser

### Zwei Liter Wasser am Tag zu trinken, ...

... ist nur ein Richtwert. Denn neben der Aussentemperatur, der Raumfeuchtigkeit und der körperlichen Aktivität spielen auch Gewicht und Grösse eine Rolle. Generell gilt: Erwachsene sollten pro Kilogramm Körpergewicht 30 bis 35 Milliliter Wasser zu sich nehmen – Flüssigkeit aus der Nahrung eingeschlossen. Die reine Trinkmenge liegt bei rund 25 Millilitern pro Kilogramm Körpergewicht. Für eine 70 Kilogramm schwere Person sind das 1,8 Liter.





## Bier & Wein

### Ein Gläschen in Ehren ...

... könnte tatsächlich eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Zu diesem Schluss kommen diverse Studien. Unabhängig davon, ob es der Verdauungsschnaps, das Bier nach dem Sport oder ein Glas Rotwein in gemütlicher Runde ist, könnte der massvolle Genuss von Alkohol das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten gegenüber Nicht- oder Wenigtrinkern senken. Aber: Von diesem möglichen Vorteil fürs Herz profitiert nicht der ganze Körper. Denn je mehr Alkohol man trinkt, desto grösser ist das Risiko für Leber-, Brust-, Darm- und Speiseröhrenkrebs. Das ist hingegen wissenschaftlich bewiesen.



## Muttermilch

### Schon mit der Muttermilch ...

... saugen Babys Antikörper der Mutter ein. Diese Eiweisse stärken das Immunsystem des Säuglings. Erst kürzlich thematisierte aber die Verbrauchersendung «Kassensturz» verunreinigte Muttermilch. Denn Messungen der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt Empa zeigten, dass die Milch von Frauen aus Bern, Biel, Freiburg, Morges und Basel mit Umweltgiften verunreinigt ist. Die sogenannten Dioxine können die Fruchtbarkeit, das Immunsystem und die Entwicklung des Gehirns des jungen Erdenbürgers schädigen. Der Nutzen des Stillens überwiege aber trotzdem, sagen die Forscher.



## Cola

### Bauchschmerzen und Cola ...

... passen wie – pardon – Arsch auf Eimer? Nicht wirklich! Insbesondere bei Durchfall sollten Betroffene auf Süssgetränke wie Cola verzichten. Denn wegen des hohen Zuckergehalts gibt der Körper vermehrt Wasser in den Darm ab – Flüssigkeit, die wegen der Beschwerden ohnehin knapp ist. Zudem regt das Koffein im Cola die Verdauung an, was bei Durchfall ebenfalls nicht wünschenswert ist. Besser sind deshalb Elektrolytlösungen, die in Wasser aufgelöst werden. Diese Getränke versorgen den Körper mit wichtigen Mineralien und Flüssigkeit.



## Isotonische Getränke

### Sportliche Höchstleistungen nur mit ...

... isotonischen Getränken? Falsch! Die Sportlergetränke kann der Körper zwar einfacher aufnehmen als Wasser, weil sie die gleiche Konzentration an Mineralien enthalten wie unser Blut. Für Hobbysportler ist das aber nicht nötig. Wer auf der Velotour oder im Fitnesscenter trotzdem nicht nur blankes Wasser trinken will, kann sich auch selber ein isotonisches Getränk mischen, und das geht so: 2 Teile Wasser, 1 Teil Saft (zum Beispiel Apfelsaft), ½ Teelöffel Salz (für 1 Liter Getränk), für den Geschmack etwas Pfefferminze oder Zitrone. Übrigens: Gegen Wadenkrämpfe soll Essigurkenwasser helfen. Das fanden Forscher der North Dakota State University heraus. Sie vermuten, dass nicht ein Magnesiummangel der Grund für den Krampf ist, sondern ein gestörter Reflex im Körper. Der saure Geschmack soll einen Reiz auslösen, der dagegen hilft.



## Fruchtsäfte

### Fünf am Tag? Ja, aber ...

... Vorsicht: Fruchtsäfte enthalten teilweise sehr viel Zucker. Auch Gemüsesäfte sind davon nicht ausgenommen, wie eine Untersuchung des deutschen Verbrauchermagazins «Öko-Test» zeigte. Vor allem zugesetzter Fruchtzucker macht dem Körper zu schaffen: Im Dünndarm wandelt er diese Zuckerart in Fett um und lagert es in der Leber ein. Über einen längeren Zeitraum entsteht so eine Fettleber. Besser ist es, Früchte und Gemüse zu essen, statt den Saft zu trinken. Dann landen wichtige Bestandteile wie sekundäre Pflanzenstoffe oder Nahrungsfasern auch nicht im Kompost, sondern stehen dem Körper zur Verfügung.



## Tee

### Abwarten und Tee trinken ...

... wirkt tatsächlich gegen eine ganze Palette von Beschwerden. Das Teein im grünen und schwarzen Tee macht munter, Sude mit Baldrian oder Melisse beruhigen. Bei Blähungen hilft Anis-Fenchel-Tee, Löwenzahn fördert die Fettverbrennung. Kamillentee hilft gegen Entzündungen, Brennnessel fördert die Durchblutung.