



►► produziert wird, zusammen, bleiben rund 1,5 Liter, die wir in flüssiger Form aufnehmen müssen. «Um die Dehydratation oder den Wasserverlust zu vermeiden», rät Sportmediziner Jung, «sollte man mit dem Trinken nicht so lange warten, bis sich das Durstgefühl einstellt. Dann ist man nämlich bereits dehydriert.» Das gilt insbesondere für ältere Menschen. Bei ihnen setze sich der Durstmechanismus nämlich erst später in Gang.

«Bei warmem Wetter und vor allem beim Sport muss man mehr trinken», ergänzt Jung. Aber Achtung: Wer zu viel Flüssigkeit aufnimmt, riskiert eine Hyperhydratation (übermässiger Wassergehalt des Körpers), die genauso schädlich sein kann wie die Dehydratation. «Am besten», so Jung, «man trinkt regelmässig und in kleinen Mengen. Zum Beispiel jede Stunde ein Glas mit 1,5 bis 2 Deziliter.» Und Coop-Ernährungsfachfrau Thekla Homberger fügt an: «Wenn man nur schon ein bis fünf Prozent des eigenen Körpergewichts an Flüssigkeit verliert, können Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten auftreten. Der Puls steigt, und man fühlt sich unwohl.» Und wer möchte das schon! Gönnen Sie Ihrem Körper also die nötige Erfrischung – aber ohne ihn dabei zu ertränken! ■

## Säfte zum Selbermachen – und mmh!

Früchte, Gemüse, Salate und Kräuter kann man nicht nur essen, sondern auch trinken. Hier drei einfache Rezeptideen von Thea Spierings, Köchin der Feinschmeckerzeitschrift «Wining & Dining».

TEXT: JEAN PINESI  
FOTOS: FERDINANDO GODENZI  
STYLING: MARIANNE ETTLIN

Früchte und Gemüse sind auch in Form von Säften wahre Vitaminbomben. Und glaubt man der renommierten Köchin und Buchautorin Thea Spierings, dann schmecken sie erst noch «immer nach mehr!» Probieren Sie es selbst aus. Hier drei Rezeptideen aus ihrem Buch: «Säfte & Smoothies – 40 einfache und vielseitige Rezepte» (Miller Books, 2008). Erhältlich für Fr. 18.50 plus Versandkosten bei Solis: Telefon 0848804884 (8 Rp. pro Anruf vom Festnetz) oder online unter:

link  
[www.solis-shop.ch](http://www.solis-shop.ch)



### Die Rezepte



**MYSTIC MANGO**  
Ganz aus Früchten

**Zutaten:**  
½ Melone  
1 Mango  
½ Ananas  
1 Limone

**Zubereitung:**  
Alle Zutaten in den Entsafter und mit etwas Eis servieren.

**GAZPACHO IM GLAS**  
Ganz aus Gemüse

**Zutaten:**  
½ Peperoncini, ohne Kerne  
500 g Tomaten  
½ Gurke  
1 rote Peperoni  
1 EL Rotweinessig  
evtl. etwas Tomatensaft

**Zubereitung:**  
Alle Zutaten in den Entsafter und frisch servieren.



**JUICY SALAD**  
Salat, Gemüse und Früchte

**Zutaten:**  
½ Kopf Eisbergsalat  
100 g Spinat  
1 Gurke, in Stäbchen geschnitten  
2 Äpfel

**Zubereitung:**  
Alle Zutaten in den Entsafter und frisch servieren.  
Eventuell mit einem Gurkenstäbchen zum Umrühren dekorieren.

**Kreieren Sie Ihre eigenen Säfte. Sie brauchen nur etwas Fantasie.**



Lesen Sie weiter auf Seite 61 ►►

### Cranberrysaft

Süss-herber Nektar

Die 25 Prozent Cranberrysaft verleihen dem Cranberry Classic Nektar von Ocean Spray einen leicht herben Geschmack. Das Getränk sorgt für nachhaltige Erfrischung. Auch in Cocktails schmeckt es köstlich. Cranberrys gelten als reich an Vitaminen und Anti-Oxidantien, stammen aus nördlichen Regionen und werden gerne mit Preiselbeeren verwechselt. Deren Beeren sind jedoch kleiner. 1 Liter, Fr. 2.95.



### Kombucha

Ein wenig Mystik

Carpe Diem Kombucha ist ein durstlöschendes Getränk auf pflanzlicher Basis, das durch Fermentation mithilfe von Laktobakterien und Hefezellen hergestellt wird. Der Bogenschütze auf der Etikette symbolisiert die Harmonie zwischen Körper und Geist. Um die harmonisierende Wirkung von Kombucha wusste man schon im frühen Japan, wo das Getränk erstmals 221 v. Chr. hergestellt wurde. 50 cl, Fr. 1.80.



FOTOS: BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI

### Trojka Body Style

Ohne Fett und ohne Zucker

Body Style ist ein «Lifestyle»-Getränk ohne Zucker. Das fruchtige Aroma der Mexiko-Feige, gepaart mit einem Hauch von Aloe Vera, verleiht Body Style einen zartsäuerlichen und sehr erfrischenden Geschmack. Body Style enthält den proteinähnlichen Stoff L-Carnitin und Koffein. Die Dose à 25 cl ist in grösseren Verkaufsstellen erhältlich und kostet Fr. 1.70.



### Orange und Passionsfrucht

Frisch gepresst nach der Ernte

Das Getränk besteht aus 75 Prozent Orangensaft mit Fruchtfleisch, Traubensaft und sieben Prozent Passionsfruchtsaft. Für die Säfte werden die Früchte unmittelbar nach der Ernte gepresst. Es werden keine Fruchtkonzentrate verwendet. Orange Passion fruit von Betty Bossi ist pasteurisiert. Das Getränk liefert dem Körper wertvolle Vitamine und Nährstoffe und kann als Teil der «5 am Tag»-Regel konsumiert werden. Es ist für Fr. 3.15 in der Flasche à 75 cl in den grösseren Verkaufsstellen erhältlich.

