

Kassel, den 5. März 2025

Ausreichend trinken für optimale Leistungsfähigkeit

Eine der einfachsten und effektivsten Maßnahmen, die Nierengesundheit zu unterstützen, ist ausreichend Trinken.

Wasser spielt eine entscheidende Rolle für die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Es hilft nicht nur dabei, Giftstoffe aus dem Körper zu spülen, sondern unterstützt auch die Funktion der Nieren, die als „stille Schaffer“ unermüdlich das Blut reinigen. Auch zum Weltnierentag am 13. März wird auf die Bedeutung der Nierengesundheit aufmerksam gemacht.

Kostenfreies Angebot der SVLFG

„Auftanken schafft Leistungskraft – So trinken Sie sich fit“, ist ein kostenfreies Workshop-Angebot der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) für versicherte Betriebe. Sie kommt mit dem Thema direkt in die Betriebe. Im Workshop wird das richtige Trinkverhalten interaktiv vermittelt und es werden Werkzeuge an die Hand gegeben, um es auch bei schwierigen Voraussetzungen ohne großen Aufwand in den Arbeitsalltag zu integrieren. Mehr Informationen hierzu bietet die SVLFG auf ihrer Internetseite unter: www.svlfg.de/gesund-verpflegt-im-arbeitsalltag

Warum ist ausreichendes Trinken so wichtig?

Die Nieren regulieren den Wasser- und Salzhaushalts im Körper. Sie filtern täglich etwa 180 Liter Blut und entfernen dabei Abfallstoffe sowie überschüssiges Wasser. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist daher unerlässlich, um diese lebenswichtigen Funktionen aufrechtzuerhalten.



Leistungsfähigkeit und Flüssigkeitszufuhr

Eine gute Flüssigkeitszufuhr ist nicht nur für die Nieren wichtig, sondern auch für die allgemeine Leistungsfähigkeit. Dehydration kann Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit zur Folge haben. Studien haben gezeigt, dass bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust zu geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen führen kann.

Tipps für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

- Regelmäßig über den Tag verteilt Wasser trinken, auch wenn kein Durst verspürt wird!
- Wasser ist die beste Wahl, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Zuckerhaltige Getränke, Energy-Drinks und Alkohol vermeiden!
- Eine Ernährung mit wasserreichen Lebensmitteln, zum Beispiel Obst und Gemüse, sorgt für zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme.
- Erinnerungen setzen, zum Beispiel mit einem Aufkleber, um sich ans Trinken zu erinnern – besonders in stressigen Zeiten.

SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau – kurz SVLFG – ist der Verbundträger der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft, Alters-, Kranken- und Pflegekasse. Die SVLFG erbringt übergreifend Leistungen sicher und gesund aus einer Hand und ist der einzige Sozialversicherungsträger für Selbständige und ihre mitarbeitenden Familienangehörigen in der landwirtschaftlichen Sozialversicherung. Mit den Kenntnissen über die besonderen Bedürfnisse der Versicherten und deren Betriebe trägt die SVLFG als Partner im ländlichen Raum zur größtmöglichen Arbeitssicherheit bei und unterstützt bei einer gesundheitsfördernden Lebensweise. Dabei gehören Leistungen wie die Betriebs- und Haushaltshilfe und speziell auf die Grüne Branche zugeschnittene Gesundheitsangebote zum herausragenden Portfolio. Die SVLFG zeichnet sich durch wirkungsvolle, versicherungszweigübergreifende Präventionsarbeit aus. Durch die berufsständische Selbstverwaltung ist die direkte Mitwirkung der Versicherten sichergestellt.



Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 – 72, 34131 Kassel
Telefon: 0561 785-0, E-Mail: kommunikation@svlfg.de
Internet: www.svlfg.de

Pressesprecherin:
Martina Opfermann-Kersten Telefon: 0561 785-16183