

**Response on the article “Dancing and Drinking!”
Reaktion auf den Artikel „Tanzen und Trinken“
in/im Bulletin September 2014 (p./S. 18)**

Klaus Kietzmann

EAASDC Honorary Lifetime Member

The ECTA President Michael Franz gave in the cited article the advice not to forget enough drinking in the warm summer months. I like to say it more precise:

It’s better with minerals

When it’s hot, it’s best to drink mineral water at **room temperature**. This way your body won’t have to produce any additional heat to warm up cold drinks, and you will sweat less. Ideally the water should contain a lot of sodium chloride (NaCl), because on a hot day an adult may lose easily a lot of salt with the sweat even without trying.

Prefer sparkling mineral water

If you’d still rather drink it cold, you should at least choose sparkling mineral water, because the little sparkles work like insulation in your stomach and reduce the shock caused by the temperature difference. That makes it easier for your stomach to handle the cold stuff.

Der ECTA President Michael Franz rät in dem o.g. Artikel, in den warmen Sommermonaten das Trinken nicht zu vergessen. Ich möchte dies hier präzisieren:

Am besten Mineralwasser

Bei Hitze sollte man am Besten **zimmerwarmes** Mineralwasser trinken. So erspart man dem Körper unnötiges Aufheizen von kalten Getränken und gerät dadurch nicht zusätzlich ins Schwitzen. Außerdem sollte das Wasser möglichst viel Natriumchlorid (NaCl = Kochsalz) enthalten, denn an heißen Tagen verliert ein Erwachsener über den Schweiß eine größere Menge Salz auch ohne körperliche Anstrengung.

Besser mit Kohlensäure

Wer es dennoch kalt mag, der sollte wenigstens zu Mineralwasser mit Kohlensäure greifen. Denn die Luftbläschen wirken an der Magenwand wie eine Isolierung und lindern dadurch den Kälteschock. Die Folge: Der Magen kann das kalte Wasser besser vertragen.