

«FABIENNES FILES»

Wenn das Durstlöschen zur Geduldsprobe wird

Hurra! Endlich Sommer! Sonne und Zeit zum Schwitzen! An den heissen Tagen sollte man nicht an der Getränkezufuhr sparen: Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüsste Kräuter- und Früchtetees sowie Obstsaft- und Fruchtsaftschorlen sind die besten Erfrischungen, um Flüssigkeitsverluste durch Schwitzen auszugleichen und den Mineralstoffhaushalt im Gleichgewicht zu halten.

Wer bei sommerlichen Temperaturen nicht auf eine reichliche Flüssigkeitsaufnahme achtet, dessen Organismus spielt schon nach kurzer Zeit verrückt. Gerade während der zunehmend häufiger auftretenden extremen Hitzeperioden passiert das schnell. Kreislaufprobleme oder Kopfschmerzen können dann die Folgen sein.

Sie kennen das: Sie sind unterwegs. Sie haben Durst. Sie rennen in den nächstbesten Supermarkt. Sie steuern auf die Getränke zu. Dann der Schock. Gefühlt Hunderte von kleineren und grösseren Flaschen sind da aufgetürmt. Mineralwasser mit, ohne oder dezent. Dann Mineral mit Geschmack. Zitrone, Orange, Melone, Apfel, Erdbeere und viele mehr. Mit Zucker. Ohne Zucker. Dazu Eistee in unzähligen Varianten. Colasorten in rauer Menge, sogar mit Vanille- oder Kirscharoma. Von den klassischen Limonaden und -Säften ganz zu schweigen. Nicht zu vergessen die vielen kalten Kaffees und Milchmischgetränke in den Regalen.

Beinahe hätte ich noch all die bunten und teuren Vitamin-Wässerchen übersehen. Und jetzt kommen mir noch unzählige gesunder Smoothies und Shots in den unterschiedlichsten Preiskategorien den Sinn. Haben Sie schon einmal ein Rivella gesucht? Oder ein Shorley? Das kann ganz schön lange dauern. Ich habe schon mal einen Bus verpasst, weil ich ein Getränk in einer fremden Stadt in einem mir nicht vertrauten Supermarkt gesucht habe.

Und, nein, ich bin nicht bereit, am Kiosk den dreifachen Preis zu bezahlen. Obwohl ich mittlerweile weiss, dass man am Kiosk Getränke der Hausmarke «ok» zu fairen Preisen erwerben kann. Und wenn man in einem «Migrolino» Getränke der Migros-Eigenmarken wählt, ist der Preis auch in Ordnung.

Aber ich komme nochmals auf die riesige Auswahl in den Supermärkten zurück. Das ist doch Wahnsinn. Wer braucht denn all die verschiedenen Wässerchen? Ich habe mich jetzt angepasst. Wenn ich einen Ausflug oder eine längere Reise plane, besorge ich mir alles rechtzeitig und meine Sigg Getränkeflasche fülle ich zuhause mit Leitungswasser. Denn Zufahrende wissen ja: Hat man sein Getränk vergessen, guckt man in die Röhre beziehungsweise in den Gang, wo einen früher die freundlichen Menschen mit ihrer rollenden Minibar so manches Mal gerettet haben. In solchen Fällen des grossen Hungers oder Dursts oder der Gluscht auf eine Süssigkeit nahm man die erhöhten Preise gern in Kauf, schliesslich wurden einem die Waren ja serviert. Und das fast immer mit einem Lächeln.

In diesem Sinne: Geniessen Sie den Sommer, aber vergessen Sie das Trinken nicht!

Herzlichst, Ihre



Ihre Fabienne Gross



«ExtraGross»

Die Macht der Coca-Cola-Company

Das Wirtschaftsmagazin «Forbes» wählt Coca-Cola auf seiner Liste der «Global 2000» auf Platz 102 der grössten Unternehmen – der Marktwert wird auf sage und schreibe 231,3 Milliarden US-Dollar geschätzt. Weltweit gesehen umfasst das Marken-Spektrum von The Coca-Cola Company über 500 Eigenmarken – unter diesen werden über 4000 Produkte vertrieben, vornehmlich alkoholfreie Getränke.

Quelle: infranken.de