

„Wasser hält fit!“ – Gesundheitsexperte Prof. Dr. Kurscheid weiß, warum Wasser für den Körper so wichtig ist



Der Sommer naht, die Temperaturen steigen und viele machen sich bereit, um fit in die warme Jahreszeit zu starten. Neben einer gesunden Ernährung steht die körperliche Fitness im Fokus. Viel zu oft vergessen wir jedoch, auch unsere Trinkgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen. Der Körper eines erwachsenen Menschen besteht zu etwa 50 bis 70 Prozent aus Wasser, daher ist die stetige Versorgung mit Flüssigkeit essenziell.

Der **SodaStream Gesundheitsexperte Prof. Dr. Kurscheid** weiß: „Wasser hält fit! Bereits wenn ein Viertel Liter im Körper fehlt, sinkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.“ Ein gesunder, erwachsener Mensch verliert etwa zwei bis drei Liter Körperflüssigkeit durch die täglichen, lebensnotwendigen biologischen Vorgänge im Körper. Gedeckt wird dieser Bedarf durch die Nahrungsaufnahme und durch konsumierte Getränke. Leider trinken die meisten Menschen viel zu wenig und oftmals erst, wenn sie ein Durstgefühl verspüren – in vielen Fällen liegt jedoch dann bereits ein Flüssigkeitsdefizit vor.

„Ein Glas Wasser pro Stunde“

Konzentrationsfähigkeit und Gehirnleistung lassen nach, die Nieren erkranken, die Abwehrfähigkeit des Körpers gegenüber Viren und Bakterien sinkt: All dies sind Folgen eines zu geringen Wassergehaltes im Körper. Um fit zu bleiben und körperliche Defizite zu erkennen, ist uns unser Körper eine große Hilfe. Bei einer Reduzierung des Flüssigkeitsgehaltes etwa, versucht der Körper neben dem Durstgefühl auch weitere Warnsignale wie Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme, Übelkeit, Trockenheit der Mundschleimhaut und Appetitlosigkeit auszusenden. „Am besten trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt. Also ein Glas Wasser pro Stunde. So vermeiden Sie ein geistiges und körperliches Leistungstief!“, rät Prof. Dr. Kurscheid.

PROF. DR. KURSCHIED

Prof. Dr. Thomas Kurscheid (54) zählt zu den bekanntesten Ärzten Deutschlands. Der Facharzt für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin ist regelmäßig als Experte im TV zu sehen, betreibt eine eigene Praxis sowie ein Institut in Köln und arbeitet als Dozent an der Hochschule Fresenius. Zudem ist Prof. Dr. Kurscheid Autor von Büchern zu gesundheitlichen Themen wie dem „Mein-bleib-gesund-Buch“ (GRÄFE UND UNZER, 2019).



Tipps und Tricks zur gesunden Wasseraufnahme

Damit wir täglich genügend Wasser zu uns nehmen, kann ein Trinktagebuch helfen, uns ans Trinken zu erinnern. Auch ein Alarm auf dem Smartphone oder eine Trink-Erinnerungsapp schafft Abhilfe. Wichtig ist, stets frisches Wasser griffbereit zu haben, zuhause und unterwegs. Dafür einfach Leitungswasser zuhause mit einem SodaStream Wassersprudler aufsprudeln und mit Sirup oder frischem Obst verfeinern - da fällt die regelmäßige Erfrischung gleich viel leichter. Das bestätigt auch eine YouGov Studie rund um das Thema Trinkverhalten: In Haushalten mit einem Wassersprudler wird 59% mehr Wasser getrunken als in Haushalten ohne Sprudler.



Produktinformationen:

Wassersprudler Crystal 2.0,
inklusive Glaskaraffe (600 ml) und einem 60 L
Kohlensäure-Zylinder, Weiß oder Titan, UVP: 159,90 €

www.sodastream.de

Pressekontakt:

Blume PR GmbH & Co. KG
Gaußstraße 120
D - 22765 Hamburg
Tel.: +49 40 870 89 30
E-Mail: SodaStream@blume-pr.de

Über SodaStream®

SodaStream ist eine Marke der SodaStream GmbH mit Sitz in Frankfurt. Sie gehört zur internationalen SodaStream Gruppe. 1994 brachte das Unternehmen den ersten Wassersprudler in Deutschland auf den Markt. Außer im heimischen Markt vertreibt der Weltmarktführer seine Produkte in 45 weiteren Ländern. In Deutschland sprudeln bereits Millionen von Haushalten ihre Getränke mit SodaStream selbst. Allein 2019 wurden mit SodaStream mehr als eine Milliarde Liter Trinkwasser zuhause aufgesprudelt. Dank moderner Wassersprudler mit spülmaschinenfesten Glaskaraffen und vielfältigen Innovationen im Getränkebereich ist SodaStream seit Jahren Marktführer auf seinem Gebiet. Die Produkte wurden bereits vielfach ausgezeichnet, unter anderem durch Stiftung Warentest und Öko-Test. Weitere Informationen stehen unter www.sodastream.de und www.facebook.com/SodaStreamDeutschland zur Verfügung.