

**Schlank trinken – SodaStream Gesundheitsexperte Prof. Dr. Kurscheid klärt auf, warum Wasser beim Abnehmen hilft**



Schlank und fit sein – ein Ziel, das durch eine gesunde, disziplinierte Lebensweise erreicht wird. Im Alltag fällt uns eine ausgewogene Ernährung nicht immer leicht, denn Familienfeiern und Co. verführen zum Genuss deftiger Mahlzeiten und süßer Desserts. Die ein oder andere genaschte Kleinigkeit versüßt uns den Tag, doch das gesunde Gewicht und die körperliche Fitness sollten nicht aus dem Fokus geraten. Unser Tipp: Viel Wasser trinken, denn Wasser unterstützt den healthy Lifestyle.

Eine ausreichende Trinkwasserzufuhr sorgt für einen Anstieg der Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung und Stimmung sowie eine Vitalität ausstrahlende Haut. Die Auswirkungen von Wasser auf den Körper sind vielschichtig und immens, das weiß auch **SodaStream Gesundheitsexperte Prof. Dr. Kurscheid**, denn: „1 Liter Wasser entzieht dem Körper 100 kcal und kann damit zur schlanken Linie beitragen.“

Wasser ist also ein wahres Wundermittel. Um den größtmöglichen Effekt des Energieverbrauchs durch das Trinken von Wasser zu erreichen, empfiehlt sich kühles Sprudelwasser. Die Kohlensäure „schwächt [...] das Hungergefühl, vor allem auf Süßes“, so Prof. Dr. Kurscheid. Sie signalisiert den Sättigungsrezeptoren einen gefüllten Magen, der so für eine Anregung des Kreislaufs sorgt. Das kühle Wasser veranlasst den Körper dazu Wärme zu produzieren, um den entstandenen Temperaturunterschied auszugleichen. So werden Kalorien verbrannt und die lästigen Fettreserven angegriffen. Stets frisch gesprudeltes Wasser kann ganz einfach per Knopfdruck mit dem SodaStream Wassersprudler Easy zubereitet werden. So ist langanhaltende wohltuende Erfrischung zu jeder Zeit garantiert – ob unterwegs oder Zuhause!

**Produktinformationen:**

**Wassersprudler Easy,**  
inklusive wiederverwendbarer PET-Flasche (1 L),  
einem 60 L Kohlensäure-Zylinder,  
Weiß oder Schwarz,  
UVP: 99,90 €



Der Facharzt für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin Prof. Dr. Thomas Kurscheid (56) zählt zu den bekanntesten Ärzten Deutschlands. Er ist regel-mäßig 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).

**Pressekontakt:**

Blume PR GmbH & Co. KG

Gaußstraße 120

D - 22765 Hamburg

Tel.: +49 40 870 89 30

E-Mail: [SodaStream@blume-pr.de](mailto: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](http://www.sodastream.de) und [www.facebook.com/SodaStreamDeutschland](http://www.facebook.com/SodaStreamDeutschland) zur Verfügung.