

## Stay home, stay hydrated mit SodaStream

So viel wie möglich zuhause bleiben, um Kontakte zu reduzieren. Die eigenen vier Wände sind auch 2021 unser Lebensmittelpunkt. Arbeitswege entfallen zwar und zuhause ist es schließlich immer noch am schönsten, aber die vermeintliche Entlastung kann schnell zu einer psychischen und physischen Herausforderung werden. Rituale fehlen und nicht allen fällt die Organisation zu Hause leicht. Damit der anhaltende Lockdown nicht zur Belastungsprobe wird, gilt es mehr denn je, auf sich zu achten und Körper und Geist bestmöglich zu umsorgen.



### Fit und leistungsfähig bleiben

Das A und O für unser Wohlbefinden: ausreichend und regelmäßig Wasser trinken! Unser Körper besteht zu etwa 65% aus Wasser – es ist unser Lebenselixier, um leistungsfähig und konzentriert zu bleiben. Gleichzeitig verbrauchen wir aber auch diesen Treibstoff. Eine regelmäßige Zufuhr neuer Flüssigkeit ist also entscheidend, um fit zu bleiben. Facharzt für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin **Prof. Dr. Kurscheid** bestätigt: „Wasser hält fit! Bereits wenn ein Viertel Liter im Körper fehlt, sinkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.“ Am besten steht auf dem heimischen Schreibtisch also immer ein Glas Sprudelwasser bereit, so dass die Erfrischung zwischendurch jederzeit möglich ist. Leitungswasser, das zuhause stets verfügbar ist, kann mit SodaStream in Sekundenschnelle frisch aufgesprudelt werden – ideal also für alle, die aktuell viel

Zeit in den eigenen vier Wänden verbringen und auf schnellem Wege das eigene Wohlbefinden sorgen möchten.

Zudem lassen sich mit nur einem SodaStream Kohlendioxidzylinder rund 60 Liter Leitungswasser aufsprudeln. So spart man sich für Trinkwasser den Weg in den Super- oder Getränkemarkt und kann so Kontakte reduzieren. Das lästige und oft kräftezehrende Schleppen von Wasserkisten sowie das Lagern und Zurückbringen von Leergut gehört damit der Vergangenheit an. Genauso entfällt das oft lange Anstehen am Leergutautomaten.

### **Rituale auch zuhause schaffen**

Mit dem Zuhause als Lebensmittelpunkt entfallen für viele von uns Rituale, die eigentlich unseren Alltag strukturieren. So fehlen die gemeinsamen Pausen mit den Kolleginnen und Kollegen, in denen auch die Zeit zum Trinken genutzt wurde. Regelmäßige Auszeiten sollten also auch daheim unbedingt beibehalten werden, um sich bewusst Zeit für die Aufnahme von Flüssigkeit zu nehmen. „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).

### **Individuelle Bedürfnisse bedienen**

Homeschooling und parallel im Homeoffice arbeiten – eine Herausforderung, vor der viele Familien aktuell stehen. Als Familie hat man vermutlich nie so viel Zeit auf einmal unter einem Dach über einen so langen Zeitraum verbracht. Dies mag alle vor neue Herausforderungen stellen und so dürfen die individuellen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Die passende Erfrischung sollte immer verfügbar sein, damit alle großen und kleinen Familienmitglieder ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen: Ob leicht, medium oder stark gesprudelt Leitungswasser – mit einem Wassersprudler kann jeder individuell seine bevorzugte Sprudelstärke dosieren.

## Produktinformationen:

### Wassersprudler Crystal 2.0

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



[www.sodastream.de](http://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](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 2020 wurde mit SodaStream in Deutschland und Österreich über 2 Milliarden 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](https://www.facebook.com/SodaStreamDeutschland) zur Verfügung.