

Richtig trinken mit SodaStream

Prof. Dr. Kurscheid zeigt gesundheitliche Vorteile einer ausreichenden Zufuhr von Flüssigkeit im Alltag auf

Wasser trinken ist gesund, denn es hält Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung. Trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, im Alltag Körper und Geist mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Der Allgemein-, Sport- und Ernährungsmediziner Prof. Dr. Kurscheid weiß um die Herausforderung, das Trinken als festen Bestandteil in den Alltag zu integrieren und erklärt im Interview, warum es so wichtig ist, Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen und die damit einhergehenden positiven Effekte auf den gesamten Organismus. Zusätzlich gibt der Mediziner hilfreiche Tipps, wie man sich selbst animieren kann, mehr zu trinken.

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).

Herr Prof. Dr. Kurscheid, warum trinken viele Menschen im Alltag zu wenig Wasser und was raten Sie, um den Wasserhaushalt in Balance zu halten?

Prof. Dr. Kurscheid: *Meine Patienten erzählen mir oft, dass sie das regelmäßige Wassertrinken einfach vergessen. Ihnen rate ich, überall, wo sie sich aufhalten, eine Flasche Wasser sichtbar hinzustellen. Außerdem hat heute fast jeder ein Handy mit Erinnerungsfunktion. Die kann man gut nutzen, um einmal pro Stunde ans Trinken erinnert zu werden.*

Die meisten Menschen wissen, dass sie ausreichend und regelmäßig Wasser trinken sollen im Alltag, aber warum ist es eigentlich so wichtig, über den Tag verteilt ausgewogen zu trinken?

Prof. Dr. Kurscheid: *Das regelmäßige Wassertrinken, also 1 Glas pro Stunde, hat viele gesundheitliche Vorteile. 1. Man bleibt länger geistig fit, weil das Blut schön flüssig bleibt, und 2. man bekommt weniger Hunger.*

Kann auch das Trinkverhalten beim Abnehmen unterstützend wirken?

Prof. Dr. Kurscheid: *Wer abnehmen will, sollte VOR dem Essen trinken, um schon eine gewisse Magenfüllung zu erreichen. Das wirkt ähnlich gut wie eine Suppe vor der Hauptmahlzeit oder ein Salat. Auch wenn zwischendurch mal der Magen knurrt, können 2 Gläser Wasser gut die Zeit zur nächsten Mahlzeit überbrücken.*

Welche zusätzlichen positiven Effekte auf den Körper sind besonders hervorzuheben?

Prof. Dr. Kurscheid: *Regelmäßiges Trinken fördert eine gute Verdauung und reduziert Harnwegsinfekte, weil die Harnwege immer gut freigespült werden.*

Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie reinigende Effekte gehen mit der ausreichenden Zufuhr von Flüssigkeit einher. Für das allgemeine Wohlbefinden ist regelmäßiges Trinken also essenziell. Wasser ist unser aller Lebenselixier. Mit SodaStream ist frisch aufgesprudeltes Leitungswasser stets in greifbarer Nähe und kann nach individuellen Vorlieben auf Knopfdruck dosiert werden. So wird das richtige Trinkverhalten mit einem Wassersprudler optimal unterstützt.

STYLISCH, NACHHALTIG, FLEXIBEL: DER NEUE WASSERSPRUDLER DUO VON SODASTREAM

Der neue und innovative SodaStream DUO ist ein wahrer Alleskönner:

- Dank des neuen **dualen Systems** kann Leitungswasser sowohl in der neu gestalteten Glasflasche für zuhause als auch in einer wiederverwendbaren BPA-freien Kunststoffflasche für die Erfrischung To-go aufgesprudelt werden.
- Ein perfekter Beitrag zum Umweltschutz und zu mehr **Nachhaltigkeit im Alltag**, weil noch mehr Einwegplastikflaschen eingespart werden können.
- Ein neues vereinfachtes Zylindersystem sorgt für noch mehr Komfort: Mit der neu entwickelten **Quick Connect Zylinder-Technologie** wird der Kohlensäurezylinder nicht mehr eingeschraubt, sondern ganz einfach eingesetzt.
- Lästiges Schleppen gehört der Vergangenheit an: Mit nur einem SodaStream Kohlensäurezylinder können bis zu **60 Liter Leitungswasser** per Knopfdruck in frisch gesprudeltes Wasser verwandelt werden.
- Mit einer **Höhe von 44 cm** passt der neue Wassersprudler DUO unter fast jeden Küchenschrank.
- Inkl. Glasflasche & Kunststoffflasche (1 L), in Titan oder Weiß, Preis (UVP) ca. 169,90 €

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
Webseite: www.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 und www.facebook.com/SodaStreamDeutschland zur Verfügung.