

Fit durch Herbst und Winter mit SodaStream und Tipps von Prof. Dr. Kurscheid

Der Sommer neigt sich dem Ende zu und die Temperaturen fallen. Die wenigen Sonnenstunden und das feuchtkalte Wetter können eine große Herausforderung für unsere körperliche Gesundheit darstellen. In der kühleren Jahreszeit wird unser Körper strapaziert und das Immunsystem ist schneller angreifbar. Der Ernährungsmediziner Prof. Dr. Thomas Kurscheid erklärt, warum Wasser trinken ein wichtiger Faktor ist, um fit durch den Winter zu kommen.

„In der kalten Jahreszeit ist unser Immunsystem extrem gefordert: Trockene Heizungsluft und kalte Außenluft, die sich auf den Schleimhäuten aufwärmt und dabei Wasser entzieht, trocknen unsere Schleimhäute aus. Es kommt zu Mikrorissen, über die Bakterien und Viren leichter eindringen können. Von diesen Erregern gibt es im Winter mehr, weil wir uns viel mit anderen in geschlossenen Räumen aufhalten.“¹

PROF. DR. KURSCHIED



Prof. Dr. Thomas Kurscheid (57) 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).

Neben ausreichend Schlaf, einer vitaminreichen und ausgewogenen Ernährung sowie einer guten Handhygiene ist Wasser einer der wichtigsten Bestandteile, um eine starke Körperabwehr für den Herbst und Winter aufzubauen. Damit Viren und Bakterien keine Chance haben, ist regelmäßiges Trinken also essenziell. Der Gesundheitsexperte hat deshalb folgenden Tipp: „Gerade im Winter sollte regelmäßig Wasser getrunken werden, am besten ein Glas pro Stunde.“

Um ausreichend Flüssigkeit zu sich zunehmen, können im Alltag einfache Tricks dabei helfen, Wasser trinken noch schmackhafter und abwechslungsreicher zu gestalten: Zum Beispiel mit Wassersprudlern von SodaStream steht frisch aufgesprudeltes Leitungswasser immer parat – egal, ob zuhause oder unterwegs. Nutzer von Wassersprudlern trinken im Schnitt übrigens 59 Prozent mehr Wasser² – das sind rund drei Gläser mehr pro Tag, die dabei helfen das Immunsystem zu stärken. Für noch mehr geschmackliche Vielfalt sorgen die Bio-Sirups von SodaStream – von Holunder über Cassis bis hin zu Limette ist für jeden etwas dabei. Mit dieser fruchtigen Erfrischung wird ausreichendes Trinken zum Kinderspiel und die Wintermonate können kommen.

¹ Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (2019): Low ambient humidity impairs barrier function and innate resistance against influenza infection (Stand: 09.08.2021)

² Marktforschungsinstitut YouGov Deutschland: Onlineumfrage mit über 2.000 Teilnehmern zum Trinkverhalten, für Deutschland repräsentativ (2015)

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 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 vereinfachtes Zylindersystem sorgt für noch mehr Komfort: Mit der **Quick Connect Zylinder-Technologie** wird der Kohlendioxidzylinder nicht mehr eingeschraubt, sondern ganz einfach eingesetzt.
- Lästiges Schleppen gehört der Vergangenheit an: Mit nur einem SodaStream Kohlendioxidzylinder 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. 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.