

Trinken
ist gesund



Warum man viel stilles Wasser trinken sollte

Immer wieder hört man unterschiedliche Liter-Zahlen. Faustregel:
„Trinke täglich 30 – 40 ml Wasser pro kg deines Körpergewichts.“
Beispiel: Du wiegst etwa 75 kg = Trinke pro Tag 2,5 – 3 Liter Wasser

In der heutigen Zeit ist in unserer Gesellschaft ein echter Ernährungs-Hype ausgebrochen. Viele achten ganz besonders darauf, was sie zu sich nehmen. Unsere Trinkgewohnheiten werden dabei jedoch oft vergessen. Jeder kennt das Gefühl, durstig zu sein. Doch dieses Gefühl sollte gar nicht erst aufkommen, denn es bedeutet, dass man bereits ein Flüssigkeitsdefizit hat. Übrigens: Alkoholische Getränke wie Bier, entziehen dem Körper mehr Flüssigkeit, als durch das Bier in unseren Körper gelangt.

Wasser erleichtert das Abnehmen - Wissenschaftlich ist bewiesen: Trinkt man einen halben Liter Wasser auf leeren Magen (also vor jeder Mahlzeit) und hebt man den Energieumsatz im Körper um 30% an verbrennt etwa 100 Kalorien zusätzlich pro Tag. Da der Magen durch das Wasser schon etwas gefüllt ist, ist man außerdem schneller satt.

Wasser unterstützt Entgiftung & Entschlackung - Ausreichend Wasser im Körper fördert die Aktivität der Nieren, die täglich das Blut im Körper filtern und Gift- und Schadstoffe aus dem Organismus filtern. Schadstoffe sind für eine deutlich kürzere Zeit im Körper und man fühlt sich spürbar wohler. Für diejenigen, die eine Detox-Diät machen, sollte die Wasserflasche ganz besonders immer dabei sein. Hier eignet sich auch die Kombination des Wassers mit einem Detox-Tee.

Wasser regt die Verdauung an - Wasser ist das beste Abführmittel für unseren Körper. Denn das Wasser schwemmt den feuchten Stuhl aus dem Darm und ermöglicht ein problemloses Ausscheiden.

Wasser fördert die Konzentration & Aufmerksamkeit - Unser Gehirn benötigt viel Flüssigkeit für eine volle Leistungsfähigkeit. Wenn man täglich viel Wasser trinkt, senkt man die Müdigkeit und treibt das Gehirn zu Höchstleistungen an.

Täglich ausreichend Wasser trinken – So geht's: Reines Wasser ist optimal zum Abnehmen geeignet ist und lässt sich schon durch einen Spritzer Zitrone oder Gurkenscheiben bzw. Melonenstücken geschmacklich verändern. Experten empfehlen warmes Wasser zu trinken, da warmes Wasser eine viel höhere Lösungs- und Reinigungsfähigkeit hat, als kaltes Wasser. Um kaltes Wasser für den Organismus nutzbar zu machen, benötigt der Körper viel Energie. Deshalb macht es so viel Sinn, das Wasser einfach warm zu trinken.

Und: Lange Zeit galt Kaffee als Flüssigkeitsräuber. Doch es gibt Entwarnung für alle Kaffee-Liebhaber. Bis zu vier Tassen am Tag sind vollkommen in Ordnung und entziehen dem Körper kein Wasser. Im Gegenteil, die Menge kann ganz normal zur täglich benötigten Flüssigkeitszufuhr addiert werden.

Stresst den Magen - Menschen mit Magenproblemen sollten keine Kohlensäure trinken. Sie bekommen davon Bauchschmerzen, Blähungen oder ein unangenehmes Völlegefühl. Kohlensäure regt die Produktion von Magensäure an. Ist die Magenwand bereits geschädigt, führt Sprudel leicht zu Sodbrennen. Dann besser stilles Wasser wählen.

Kann eventuell übersäuern - In der Naturheilkunde wird von kohlensäurehaltigen Getränken abgeraten. Man geht davon aus, dass sie den Körper übersäuern und den Säure-Basen-Haushalt negativ beeinflussen. Allerdings ist nur reine Kohlensäure mit einem pH-Wert von vier eine schwache Säure. Der pH-Wert von mit Kohlensäure versetztem Sprudel liegt bei sechs und ist fast neutral

Tierversuche zeigen dass Kohlensäure den Appetit anregt – deshalb zum Abnehmen auf jeden Fall stilles Wasser verwenden!

Der Oasen Getränkeservice erleichtert Ihnen das Trinkverhalten beim Fitnesstraining in der Oase. Informationen zur Buchung an der Fitnessinsel.