

## **PRESSEINFORMATION**



**AUGUST 2020**

### **Zwischen Sit-ups und Sonnengruß: Mit Wasser in der richtigen Balance**

Durch bewusste und regelmäßige Trainingseinheiten wie Yoga-Sessions bleibt der Körper fit und kann gleichzeitig dabei helfen, die Wasseraufnahme für Körper und Geist mehr in den Tagesablauf zu integrieren. Um für sich selbst zu testen, wie viel Wasser der eigene Körper während sportlichen Aktivitäten über den Schweißfluss verloren hat, reicht es schon aus, sich vor und nach dem Sport zu wiegen. Die Differenz des Gewichtes gibt den Schweißverlust an, wobei nicht vergessen werden darf, die Menge an Wasser zu verrechnen, die während des Sports konsumiert wurde. Bei einem Flüssigkeitsverlust von schon einem Liter kann es laut dem deutschen Turner-Bund schon zu einem Leistungsabfall von 10 Prozent kommen. Sechs einfache Tipps unterstützen ein ausgewogenes Zusammenspiel zwischen gesundem Trinkverhalten und leistungstarken Trainingseinheiten:

#### **1. „Für einen guten Start in den Tag“**

Schon morgens beim Aufstehen legen wir die Weichen für den Tag. Schon mit einem Glas lauwarmen Wasser mit Zitrone schafft man einen guten Start. Die lauwarme Temperatur raubt dem Körper keine unnötige Energie, regt dafür aber die Verdauung an und bringt den Kreislauf in Schwung. Der Schuß Zitronensaft liefert dabei schon etwa 25 Prozent des täglichen Bedarfs an Vitamin C und stärkt damit das Immunsystem und schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

#### **2. „In der Ruhe liegt die Kraft“**

Schnell noch vor dem Training ein großes Glas Wasser hinunter stürzen kann zu dem sogenannte Wasserbauch führen, schränkt die Bewegungsabläufe ein und sogar zu Übelkeit und Bauchschmerzen führen. Daher ist es sinnvoll die Flüssigkeitsaufnahme auf regelmäßige Etappen über den Tag zu verteilen. 1 bis 2 Stunden vor dem Training sind, laut einem [Beitrag](#) des Bundesministeriums für Ernährung, für Trainingseinheiten von 1 bis 2 Stunden kleine Portionen von 300-700 Milliliter in kleinen Schlucken sinnvoll.

### **3. „Kleine Mengen über den Tag“**

Natürlich kommt man durch sportliche Aktivitäten ins Schwitzen, wodurch der Körper viel Wasser und Mineralstoffe verliert. Die benötigte Menge an Flüssigkeit variiert je nach Belastungsdauer, Intensität sowie Außentemperatur und Luftfeuchtigkeit. Kleine Mengen lebendiges Wasser von 150 bis 230 Milliliter alle 15 Minuten sind während einer Sporeinheit laut dem Bundesministerium für Ernährung eine geeignete Menge, um die Verdaulichkeit während der Belastung sicherzustellen.

### **4. „Den Vorrat wieder auffüllen“**

Sportliche Aktivität wie Yoga hat eine ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Um diesen vollen Effekt zu erreichen, ist eine bewusste und ausgewogene Ernährung notwendig, damit der Körper mit allen nötigen Nährstoffen versorgt ist. Viele unterschätzen auch hier die Wirkung von Wasser. Durch den Verlust von Mineralstoffen beim Schwitzen empfiehlt es sich lebendige Wässer zu wählen, die eine ausgewogene Palette an Elektrolyten und anderen, für den Körper wichtige Mineralstoffen enthalten. Reine Quellwässer wie etwa von [St. Leonhards Quellen](#) können dafür mit ihren ausgewogen mineralisierten Wässern eine gesunde Grundlage bieten. Es ist jedoch unverzichtbar durch eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Gemüse und Obst, zusätzlich eine mineralstoffreiche Basis zu schaffen, da allein durch ausreichendes Trinken der tägliche Bedarf nicht gedeckt werden kann.

### **5. „Fühle was du brauchst“**

Generell ist eine aufmerksame Wahrnehmung des eigenen Durstgefühls eine gute Möglichkeit, sich selbst mehr zu spüren und für einen gesunden Trinkrhythmus und ausreichend Flüssigkeitszufuhr zu sorgen. Dieses in sich Reinspüren vergessen wir leider oft in der Alltagshektik. Eine Merkregel lautet: Ein Erwachsener braucht täglich ca. 35 ml pro kg seines Körpergewicht um seinen Bedarf an Flüssigkeit zu decken.

### **6. „So einzigartig wie Wasser bist auch du“**

Jedes Wasser hat seinen eigenen Charakter. Genau wie jeder Mensch. Mit dem Geschmackssinn kann man "erschmecken", welches Wasser gerade am besten zu einem

passt: es ist weich und läuft wie von selber die Kehle runter - nichts stört. Man selber spürt und entscheidet, was Körper, Geist und Seele gerade brauchen. Für diese bewusste Wasserverkostung hat St. Leonhards den Begriff Sensorik-Test, geprägt. Und: mit Wasser, das schmeckt, ist es eine Freude, seinen Tagesbedarf zu decken.

**Für Fragen, bei Wünschen nach Mustern, der Vermittlung von Interviews oder bei der Durchführung eines individuellen Sensorik-Tests stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung. Bildmaterial ist unter folgendem Dropbox-Link verfügbar: [\(Link\)](#)**

### **Über St. Leonhards**

Respektvoller Umgang mit der Natur, Schutz der Artenvielfalt und wohltuende Einfachheit der Produkte waren von Anfang an Voraussetzung für das Familienunternehmen. Auch heute, als Marktführer für Mineralwasser im Naturkosthandel mit mehr als 50 erfahrenen Mitarbeitern, fühlt sich St. Leonhards dieser Verantwortung verpflichtet. Ethisch einwandfreies Wirtschaften steht für das Unternehmen genauso im Vordergrund wie das unvergleichliche Geschmackserlebnis beim Genuss hochwertiger Naturprodukte. Neben den lebendigen Wässern – 9 Sorten aus 6 Quellen - und der Naturkäserei St. Georg, gehören das Landhotel Mauthäusl, das Bio Thermalhotel Falkenhof, die St. Leonhards Akademie, die St. Leonhards Stiftung sowie der St. Leonhards Hof zum Unternehmen. Weitere Informationen auf [www.st-leonhards.de](http://www.st-leonhards.de)

### **Pressekontakt:**

sieben&siebzig GmbH  
rudi-dutschke-straße 26  
10969 Berlin

inga muecke  
Tel.: 030-6881 20645  
muecke@sieben-siebzig.de  
[www.sieben-siebzig.de](http://www.sieben-siebzig.de)

sieben&siebzig ist eine 2004 gegründete, auf ökologische, faire und nachhaltige Produkte spezialisierte PR- und Marketing Agentur mit Sitz in Berlin.