



PRESSEINFORMATION | Oktober 2020



Wasser trinken leicht gemacht: Fünf einfache Tipps

Wasser bedeutet Leben und füllt zu mehr als 70 Prozent unseren Körper aus. Das ist wichtig, denn nur so bleiben Elektrolyte und Blutdruck im Gleichgewicht, die Gelenke können richtig arbeiten oder unsere Körpertemperatur wird reguliert. Es ist ein wichtiges Transportmittel, welches das Gute zur Zelle bringt und umgekehrt Schlacken nach draussen befördert. Obwohl jeder weiß, wie wichtig ausreichendes Trinken ist, schaffen es zum Beispiel nur sechs von zehn Frauen, den täglichen Mindestbedarf an Flüssigkeit zu decken. Also deutlich weniger als bei den Männern, die es immerhin auf 73 Prozent bringen. Vor allem Stress am Arbeitsplatz oder im Alltag sorgt häufig für trockene Kehlen. Dabei ist der eigentliche Prozess des Trinkens alles andere als kompliziert. Wie einfach es gelingt, den eigenen Wasserhaushalt in Balance zu halten, erklären die Experten der [St. Leonhards Quellen](#) aus Stephanskirchen:

Wie hoch ist der eigene Flüssigkeitsbedarf?

Wieviel Flüssigkeit jeder braucht, ist tatsächlich sehr individuell. Zwei bis drei Liter beziehungsweise als Faustregel 35 Milliliter pro Kilogramm gelten für gesunde Erwachsene als täglicher Richtwert. Säuglinge und Kinder brauchen für ihre Entwicklung sogar noch etwas mehr. Sich jedoch allein auf allgemeine Empfehlungen zu verlassen, ist nur die halbe

Miete. Denn der Flüssigkeitsbedarf orientiert sich an vielen verschiedenen Faktoren: der individuellen Konstitution, heißen Wetterlagen, anstrengender körperlicher Arbeit oder sportlichen Aktivitäten. Auch Krankheitssymptome wie Fieber, Erbrechen und Durchfall lassen den Körper viel Wasser verlieren. Das muss durch vermehrtes Trinken ausgeglichen werden. Gut zu wissen: Unser Körper ist in der Lage, durch den eigenen Stoffwechsel rund 300 Milliliter täglich selbst herzustellen.

Ein Tagesziel gibt Orientierung

Im Job oder Alltag unterstützen Ziele dabei, positive Veränderungen dauerhaft zu etablieren. Warum also nicht auch bei der täglichen Trinkroutine? Wichtig ist es hier, die Ziele smart zu setzen: spezifisch, messbar, erreichbar, realistisch als auch zeitgebunden. Ein solches Ziel könnte zum Beispiel darin bestehen, eine bestimmte Anzahl an Gläsern Wasser pro Tag zu trinken. Hilfreich sind ebenso Notizen über die persönlichen Fortschritte, da sie wiederum motivieren und eine gewisse Gewohnheit entstehen lassen. Aber auch diverse Apps oder die Alarmfunktion auf dem Smartphone sind intelligente Helfer, um mehr Wasser zu trinken, insbesondere dann, wenn das Trinken im stressigen Alltag schnell vergessen wird. Besonders einfach lässt sich eine neue Gewohnheit aufbauen, indem sie mit einer der häufigsten täglichen Aktivitäten verbunden wird. Ob beim Aufstehen vom Schreibtisch für eine Kaffeepause oder daheim beim Zubereiten des Abendessen - mit dem gezielten Griff zum Wasserglas oder einer sichtbar aufgestellten Trinkflasche setzt sich ein gesunder Kreislauf in Gang.



Auf eine wasserreiche Ernährung setzen

Zugegeben - fruchtige Limonaden und Säfte oder Iso-Drinks gegen das Nachmittagstief bringen eine willkommene Abwechslung. Doch leider sind genau diese Getränke auch sehr zuckerhaltig, was dauerhaft unseren Körper belastet. Für eine optimale Ernährung sollte die Aufnahme von zugesetztem Zucker auf weniger als fünf Prozent der Kalorienzufuhr beschränkt werden. Ein guter Punkt also, hier verstärkt auf die positiven Effekte von reinem Trinkwasser zu setzen. Aber auch Obst- und Gemüsesorten mit besonders hohem Wassergehalt ergänzen den Speiseplan sinnvoll und sind zudem reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien.



Wassergehalt: Kopfsalat: 96 Prozent, Sellerie: 95 Prozent, Zucchini: 95 Prozent, Kohl: 92 Prozent, Wassermelone: 91 Prozent

Foto: Christina Schwab/ Unsplash

Auf das richtige Wasser kommt es an

Manchmal schmeckt es bitter, fühlt sich Mundraum irgendwie hart an oder möchte einfach nicht über die Lippen. Der Geschmack von Wasser ist so individuell, dass keines einem anderen gleicht. Und auch unser Körper zeigt ganz genau, was er in diesem Moment für sich braucht. So unterstützt jedes Wasser mit seinen besonderen Eigenschaften die Bedürfnisse unseres Organismus. Die Lichtquelle der St. Leonhards Quellen zum Beispiel enthält alle sieben Spektren des Sonnenlichts und wirkt damit vor allem auf Gehirn, Psyche und Nerven. Für fast jedes Budget und jeden Haushaltsbedarf gibt es mittlerweile passende Angebote. Völlig naturbelassen in ihrer Qualität sind Quellwässer artesischen Ursprungs, die allein aus der Kraft der Natur an die Oberfläche gelangen. Sie sind schadstofffrei, voller

Energie und ideal für Körper, Geist und Seele. Unsere Sinne zeigen das über einen guten Geschmack.

Natürliche Prävention gegen Müdigkeit und Krankheiten

Hygiene- und Präventionsmaßnahmen bestimmen seit nunmehr fast acht Monaten unser aller Alltag. Und auch hier leistet Wasser einen sehr wertvollen Beitrag: Nicht nur bei etwaigen Anzeichen einer sich anbahnenden Erkältung sollte mehr getrunken werden. Auch im Umgang mit erkrankten Menschen, bei der Arbeit oder in stark frequentierten Bereichen wie (Hoch-)Schulen oder öffentlichen Verkehrsmitteln ist ein vermehrtes Wassertrinken sehr empfehlenswert. Denn ein gut hydrierter Körper lässt bakterielle und virale Eindringlinge schneller fortbewegen, damit sie sich nicht einnisten und im Organismus vermehren. Und selbst bei Müdigkeit wirken bereits ein oder zwei Gläser Wasser wahre Wunder. Denn Müdigkeit ist unter anderem auch ein Zeichen von Dehydrierung. Aufgrund seiner Fähigkeit, sich schnell durch den Körper zu bewegen, erreicht Wasser zügig das Gehirn und löst einen kleinen Energieschub aus.

“Wasser ist für unsere Gesundheit unser LEBENSmittel Nummer 1 und sollte wie ein guter Freund in den Alltag eingebunden werden. Vor allem die unterschiedlichen Energiegehalte der Wässer und ihre vielfältigen Wirkungsweisen schärfen unsere sensorische Wahrnehmung ebenso wie das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise“, fügt Martin Abfalder, Geschäftsführer der St. Leonhards Quellen, abschließend hinzu.

Für Fragen, bei Wünschen nach Mustern, der Vermittlung von Interviews oder bei der Durchführung eines individuellen Sensorik-Tests stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

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

Pressekontakt:

sieben&siebzog GmbH	inga muecke
rudi-dutschke-straße 26	Tel.: 030-6881 20645
10969 Berlin	muecke@sieben-siebzog.de
	www.sieben-siebzog.de

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