



Heute schon genug getrunken?

„Ja, ja, das hat mir mein Arzt auch schon gesagt“ ist eine häufige Antwort, die man auf die Frage „genug getrunken?“ bekommt. Dennoch trinken laut Statistik ein Viertel der Deutschen viel zu wenig.

Deshalb von uns eine kleine Erinnerung, sich jetzt eine Flasche Wasser auf den Tisch zu stellen und regelmäßig zum Wasserglas zu greifen.

Jeder Erwachsene sollte anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit am Tag trinken. Bei großer Hitze und auch bei körperlicher Belastung ist der Bedarf an Flüssigkeit natürlich höher. Über den Tag verlieren wir im Schnitt rund 2 Liter Flüssigkeit. Das gilt es, auszugleichen.

Wie wichtig das Trinken für unseren Organismus ist, merken wir, wenn wir längere Zeit darauf verzichten. Ein Mensch kann Wochen ohne feste Nahrung überleben, aber er verdurstet nach 3 bis 4 Tagen. Der menschliche Körper besteht zu 65 Prozent aus Wasser, das Gehirn sogar zu 80 Prozent. Wer zu wenig trinkt, leidet in der Folge häufiger unter Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Reaktionsschwäche. Eine dauerhafte Unterversorgung führt sogar zu Nierenschäden.

Hier nun ein paar konkrete Tipps:

- Durst ist bereits ein Warnsignal des Körpers, also rechtzeitig und über den Tag verteilt trinken, da der menschliche Körper Wasser nicht speichern kann.
- Stellen Sie sich Ihr Getränk, wenn möglich sichtbar hin um regelmäßig an das Trinken erinnert zu werden.
- Leitungs- u. Mineralwasser löschen den Durst am besten und das auch noch völlig kalorienfrei. Wem das auf Dauer zu fad ist kann sein Wasser mit einigen Spritzer Zitrone, einer Orangenscheibe oder mit Fruchtsäften aufpeppen.
- Wasserreiche Lebensmittel wie z.B. Melonen, Ananas, Nektarinen, Gurken und Tomaten wirken sich positiv auf den Wasserhaushalt aus.
- Komisch, aber wahr: je kälter das Getränk, desto mehr schwitzen wir. Denn der Körper gleicht den Temperaturunterschied zwischen kaltem Getränk und Körper durch harte Arbeit aus und kurbelt den Organismus an. Die Folge: Ihnen wird es noch heißer. Ein leckerer Tee an heißen

Tagen hilft also weitaus mehr als das Eisgetränk.

- Kaffee und alkoholische Getränke sind keine geeigneten Durstlöscher. Gerade Alkohol macht müde und wirkt zusätzlich schweißtreibend.

Wassersprudler - Sprudelwasser mit Kohlensäure ganz leicht selbst gemacht

Wasser mit Kohlensäure schmeckt besonders erfrischend. Um selbst Sprudelwasser herstellen zu können, benötigen Sie nur Leitungswasser, einen handelsüblichen Wassersprudler und eine Gas-Kartusche mit Kohlensäure.

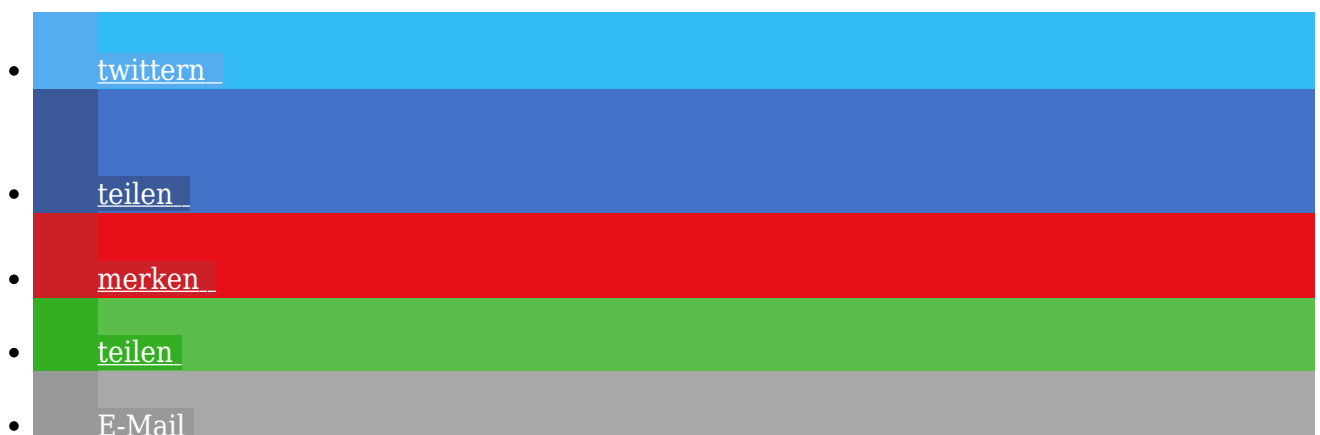
Vorteile von Wassersprudlern

Mit Wassersprudlern können Sie Ihr eigenes Sprudelwasser sehr günstig mit nur einem Knopfdruck selbst herstellen. Sie müssen keine schweren Wasserkästen mehr nach Hause tragen und haben immer so viel Wasser vorrätig, wie Sie benötigen, da Sie es jederzeit flexibel zubereiten können. Wassersprudler verwenden für die Herstellung des Sprudelwassers Gas-Kartuschen mit Kohlensäure, die das Wasser zum Sprudeln bringt, wie in jedem Mineralwasser, das Sie kaufen können. Das zum Aufsprudeln genutzte Leitungswasser hat in Deutschland eine sehr gute Qualität und ist ideal zum Durstlösen geeignet.



In den [Knauber Freizeitmärkten](#) erhalten Sie Gas-Kartuschen mit Kohlensäure (CO²), die in den gängigen Wassersprudlern einsetzbar sind.

Gas-Kartuschen für Soda-Sprudler erhalten Sie in den Knauber Freizeitmärkten.



Link zum Beitrag:

<https://www.knauber-freizeit.de/ideen/heute-schon-genug-getrunken/>