

## PLOSE LÖSCHT IHREN WISSENSDURST

Was Sie schon immer über das Thema Wasser wissen wollten. (Teil 6)

### **Schluck für Schluck zu mehr Wohlbefinden: Mit diesen 5 Tipps ist ausreichend Trinken kein Problem.**

Heute schon genug getrunken? Vielen fällt es schwer, täglich ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Dabei benötigt unser Körper pro Kilogramm Körpergewicht rund 30 bis 40 Milliliter Wasser. Das sind durchschnittlich zwischen 1,5 – 2,5 Liter Mineralwasser pro Tag. Eine ganze Menge! Ist unser Wasserbedarf aber nicht ausreichend gedeckt, fühlen wir uns schlapp und leistungsunfähig. Bei einem stärkeren Flüssigkeitsmangel drohen sogar Übelkeit und Kopfschmerzen. Das Wasser wird benötigt, um wichtige Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Daher ist es wichtig, dass wir häufig genug zum Mineralwasser greifen und unseren Flüssigkeitshaushalt im Blick behalten. Welche kleinen Tipps und Tricks dabei helfen, garantiert genug Wasser zu trinken, zeigen wir hier.

#### **Tipp 1: Wässriger Tagesstart**

Mit einem Glas Mineralwasser am Morgen startet man den Tag gleich in die richtige Richtung und ist gleich wacher. Eine Dusche von Innen sozusagen. Wasserverluste über Haut und Atem während des Schlafs werden so direkt am Morgen ausgeglichen.

#### **Tipp 2: Schöne Gläser nehmen**

Ein Mineralwasser eingeschenkt in einem schicken Glas sorgt gleich für ein anderes Lebensgefühl. Damit tut man sich selbst etwas Gutes und bringt etwas Luxus in den Alltag. Mehr zu trinken geht dann von ganz alleine.

#### **Tipp 3: Rituale schaffen**

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Vieles passiert einfach nebenbei, weil es jeden Tag so abläuft. Mit einem Wassertrinkritual kann mehr zu trinken so in den Tagesablauf integriert werden. Das kann ganz simpel sein, beispielsweise immer ein Glas Mineralwasser zur vollen Stunde trinken.

#### **Tipp 4: Unterwegs Wasser mitnehmen**

Viele Menschen haben selten Durst und verspüren sie doch einmal das Gefühl, sind sie unterwegs und haben gerade nichts zur Hand. Dann gerät das Trinken wieder in Vergessenheit. Deswegen hilft es, unterwegs immer eine Flasche Mineralwasser dabeizuhaben.

## **Tipps 5: Zwischen Naturale, Frizzante und Medium abwechseln**

Auch bei Mineralwasser können wir Abwechslung ins Spiel bringen. Wer zwischen den unterschiedlichen Kohlensäuregehalten eines Mineralwassers abwechselt, kann seine tägliche Wasserzufuhr interessanter machen. Von still bis spritzig – einfach mal durchtesten.

### **Bildmaterial**



*Schöne Gläser können uns helfen, mehr Mineralwasser zu trinken  
(Quelle: Plose Quelle AG)*



*Eine ausreichende Wasserzufuhr sorgt im Körper für die  
Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen  
(Quelle: Plose Quelle AG)*

**Weiterführende Informationen finden Sie unter.**

---

kommunikation.pur GmbH, Michaela Ogermann, Sendlinger Straße 31, 80331 München,  
Telefon: 089.23 23 63 45, Fax: 089.23 23 63 51, [plose@kommunikationpur.com](mailto:plose@kommunikationpur.com)