

PLOSE LÖSCHT IHREN WISSENSDURST

Was Sie schon immer über das Thema Wasser wissen wollten. (Teil 1)

Sommerhitze: Wassermangel vermeiden und ausgleichen

Wasser ist für den Körper unverzichtbar und gerade im Sommer besonders wichtig. Denn Hitze stellt eine große Herausforderung für den Körper dar. Ist der Wasserhaushalt nicht ausreichend gedeckt, können einige Aufgaben im Körper nicht mehr richtig bewältigt werden. Die Folge: Die Fließeigenschaften des Bluts verringern sich und der Transport von Nährstoffen und Sauerstoff wird negativ beeinträchtigt. Tipps zur Vermeidung eines Wassermangels sowie zur richtigen Trinkmenge in der warmen Jahreszeit liefert die Plose Quelle AG.

Wasser als Basis für eine gute Durchblutung

Wasser spielt eine zentrale Rolle im Organismus. Es ist der quantitativ größte Bestandteil – ohne Wasser kein Leben. Denn rund 60 Prozent des menschlichen Körpers bestehen aus Wasser. Gerade im Sommer – ob in der prallen Sonne am Strand oder im heißen Büro ohne Klimaanlage – ist ein gut gefüllter Wasserhaushalt lebenswichtig. Trinken wir nicht genug, kann beim Schwitzen kein Wasser über die Haut zur Kühlung nach außen abgegeben werden. Außerdem macht sich der Mangel über verringerte Fließeigenschaften des Blutes bemerkbar. Dies verursacht einen verlangsamten Transport von Nährstoffen und auch von Sauerstoff. Wir verspüren Kopfschmerzen und greifen dann hoffentlich zum Glas Mineralwasser, um die Verluste auszugleichen. Vorsicht ist geboten, wenn der menschliche Körper mehr als zehn Prozent Flüssigkeit verliert. Dann treten schnell Verwirrungszustände ein und alle Stoffwechselforgänge schalten zurück.

Wie lässt sich ein Mangel vermeiden?

Der Verlust von ungefähr 2,5 Liter Wasser pro Tag sollte täglich kompensiert werden. Ein Teil der Flüssigkeit ist in Lebensmitteln enthalten, doch der Rest muss über Getränke zugeführt werden. Daher sollte es unbedingt zur Gewohnheit werden, ausreichend Flüssigkeit wie natürliches Mineralwasser (z. B. Plose Naturale), ungesüßte Tees oder Saftschorlen zu trinken. Eine geschmackliche Abwechslung sind auch Mineralwassercocktails oder hausgemachte Eistees, die gerade im Sommer für eine fruchtige Erfrischung sorgen. Wer viel unterwegs ist, sollte immer eine Flasche Mineralwasser bei sich tragen. Gleiches gilt am Arbeitsplatz oder zu Hause. Eine Flasche Mineralwasser, die in Sichtweite steht, hilft, ans Trinken erinnert zu werden, und hält uns hydriert.

PRESSEINFORMATION

27. Februar 2023



Wasser ist für den Körper unverzichtbar und gerade im Sommer besonders wichtig (Quelle: Plose Quelle AG)



Regelmäßiges Trinken fördert die Durchblutung (Quelle: Plose Quelle AG)



Das leichte Mineralwasser von Plose ist aufgrund seiner besonderen Eigenschaften sehr beliebt (Quelle: Plose Quelle AG)

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.acquaplose.com/de.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

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

PRESSEINFORMATION

27. Februar 2023

