



Nachtanken bitte!

Ein Formel-1-Bolide ist dank des geringen Gewichts dann am schnellsten, wenn sein Tank beinahe leer ist. Ist der Tank aber leer, läuft gar nichts mehr. Der Mensch ist intelligenter konstruiert, sein Körper will regelmässig verwöhnt werden. Auf regelmässige Wasserzufuhr reagiert er umso dankbarer.

Die Kraft des Wassers ist seit Jahrtausenden bekannt und wird von allen Völkern in irgendeiner Art beschworen. Kein Wunder, wurde um Quellen, Brunnen und Zisternen manch erbitterter Krieg geführt. In unserem Jahrtausend besinnen sich vor allem Touristiker wieder auf die heilende Wirkung des warmen oder kühlen Nasses und preisen ihre Wellness-Angebote an. Edle Mineralwässer zu trinken, ist so chic wie noch nie. Alles Marketing-Gags? Mitnichten!

Vor dem Durst trinken

Oft trinken wir erst, wenn wir Durst haben. Dann läuft der Körper bereits auf «Reserve». Die Konzentrationsfähigkeit und unsere Körperleistungen lassen nach. Damit es nicht so weit kommt, lohnt es sich, seinen Körper regelmässig mit Wasser zu versorgen. Unsere Nieren verarbeiten am Tag 2000 Liter Wasser, durch das Hirn fließen innert 24 Stunden 1400 Liter! Kein Wunder, stellen Firmen für wichtige Besprechungen stets Wasser auf die Tische. Wollen sich Vortragsredner Ihre Aufmerksamkeit sichern, werden auch sie Mineralwasser bereitstellen. Nehmen Sie ruhig einen kräftigen Schluck, bevor Sie weiterlesen! Genies wissen es: Was effizient wirkt, funktioniert oft nach ganz einfachen Prinzipien. Das Gleiche gilt für die überlieferten Hausmittelchen. Wenn Sie regelmässig Wasser trinken, bleiben Sie nicht nur fit, ausdauernd und konzentriert – Sie tun auch viel für Ihr Aussehen.

Schön dank Wasser

Das Wort «Jungbrunnen» ist keine zufällige Schöpfung. Mit Wasser löschen Sie nicht nur den Durst. Trocknen Sie nicht aus, freut sich Ihre Haut mit. Sie bleibt geschmeidig und länger jung. Fehlt ihr die Flüssigkeit, trocknet sie aus und bildet gar Schuppen. Kaffee und Alkohol entziehen dem Körper paradoxerweise Flüssigkeit. Starke Trinker wirken deshalb oft «alt», weil sie austrocknen (dehydrieren). Die Haut zeigt dies schonungslos an. Ein gutes Glas Wein schmeckt übrigens noch besser, wenn Sie sich zwischendurch immer wieder einen Schluck feines Mineralwasser gönnen.

Vor dem Training trinken

Trinken Sie kohlenensäurearme Getränke bereits vor dem Training und nicht erst, wenn der Durst sich meldet. Kopfschmerzen beim Sport oder in der Hitze sind oft ein Anzeichen für Dehydrierung.

Trinken im Büro und unterwegs

Wind und Klimaanlage sorgen oft für Kopfschmerzen. Ohne körperliche Anstrengung und ohne dass wir es merken, verlieren wir Flüssigkeit. Im Büro, im Zug, im Flugzeug, im Auto und gar im Restaurant. Wer einen kühlen Kopf bewahren und konzentriert bleiben will, nimmt auch da regelmässig einen Schluck. Prost!

Richtig trinken

Der tägliche Wasserverbrauch des Menschen ist auch vom Körpergewicht abhängig und liegt im Durchschnitt bei ungefähr 2,5 Litern am Tag. Bei warmen Temperaturen und körperlichen Leistungen kann sich der Bedarf massiv erhöhen. Trinken Sie Wasser verteilt über den ganzen Tag; wir sind keine Kamele! Pro Stunde kann der Körper etwa einen halben Liter Wasser aufnehmen. Beginnen Sie damit bereits am Morgen, noch vor dem Frühstück. Sie könnten beispielsweise immer dann einen kräftigen Schluck nehmen, wenn die Kirchturmuhren schlägt. Da Sie diese kaum bei sich tragen werden, bietet POWERtrinken.ch einen Telefon-Erinnerungsdienst an, der Sie regelmässig daran erinnert. Zum Wohl!

So funktioniert der Erinnerungsdienst

Senden Sie ein SMS mit dem Kennwort «Start TRINKEN» an die Nummer 959. Danach meldet sich die Nummer 031 544 55 55 täglich elf Mal auf Ihrem Display und erinnert Sie daran, dass es Zeit ist, Flüssigkeit nachzutanken. Dieser Gesundheitsdienst kostet pro Tag 1 Franken. POWERtrinken. Fit und schön – jeden Tag! Die genauen Informationen und alle weiteren Angebote können Sie im nächsten Clubmagazin nachlesen. ...

Weitere praktische Funktionen und Informationen finden Sie unter www.POWERtrinken.ch.