

WASSERZAHL DES MONATS

Minus 50 Kilokalorien

Wer Wasser trinkt, verbraucht mehr Energie. Der Genuss von nur einem halben Liter Leitungswasser kann den Energieumsatz um 50 Kilokalorien erhöhen*, wie eine Studie im Auftrag des Forum Trinkwasser zeigt. Trinkt man 1,5 bis 2 Liter täglich, könnten durch Wassertrinken aufs Jahr hochgerechnet etwa 36.500 Kilokalorien mehr verbraucht werden. Diese Kalorienmenge entspricht bis zu fünf Kilogramm Fettgewebe.

*Quelle: Dr. Michael Boschmann (2004 und 2005), Charité Berlin und Deutsches Institut für Ernährungsforschung, Potsdam-Rehbrücke.

Bildmaterial

(zur freien Verwendung im Kontext dieser Meldung)



Mit Trinkwasser besser abnehmen

Forum Trinkwasser © Fotolia, Photographee.eu

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website www.forum-trinkwasser.de, auf Facebook und twitter. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Chappelow
Postfach 700842 | 60558 Frankfurt am Main | Telefon: 069 963 652-12 | Fax: 069 963 652-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de | i.loehlein@relations.de | a.chappelow@relations.de