

So hat Winterspeck keine Chance

Mit einfachen Trink-Tipps die Weihnachtszeit ohne zusätzliche Pfunde genießen

Stollen, Glühwein, Gänsebraten mit Rotkohl und Kartoffelklößen – es gibt Spezialitäten, die gehören zu Weihnachten wie der Christbaum. Die typischen Gerichte machen sich allerdings nicht nur auf dem winterlichen Speiseplan breit, sondern leider auch auf unseren Hüften.

Damit die Lieblingsjeans auch nach den Feiertagen noch passt, können einfache, aber effektive Trinktipps helfen.

Wasser kurbelt den Stoffwechsel an und verbrennt Kalorien

Wer in der Weihnachtszeit richtig schlemmt, bringt die Verdauung auf Hochtouren. Der Körper lenkt alle Energie auf den Stoffwechselprozess, was zu Müdigkeit und Ermattung führt. Ein halber Liter Trinkwasser macht munter und kurbelt den Stoffwechsel nachhaltig an.

Bei Völlegefühl kann dieser Tipp helfen: Ingwerwasser. Das tropische Gewürz regt die Verdauung an. Einfach 5 cm Ingwerwurzel in Scheiben schneiden, mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Fertig ist das gesunde und leckere Getränk auf Trinkwasserbasis.

Trinkwasser kann noch mehr: Es erhöht den Energieverbrauch bei ein bis zwei Litern pro Tag um 100 Kalorien. Hoch gerechnet auf ein Jahr könnten somit 36.500 Kalorien mehr verbraucht werden, was bis zu fünf Kilogramm Fettgewebe entspricht. Dieses Ergebnis lieferte die wissenschaftliche Studie der Berliner Charité „Trinkwasser hilft beim Abnehmen“ (www.forum-trinkwasser.de), die das Forum Trinkwasser e.V. in Auftrag gegeben hat. Die Autoren der Studie empfehlen am besten vor dem Frühstück einen halben Liter kühles (nicht eiskaltes) Wasser zu trinken und die restlichen ein bis eineinhalb Liter über den Tag zu verteilen.

Zuckerhaltige Getränke und Alkohol belasten zusätzlich

Gegen ein Glas Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt spricht grundsätzlich nichts. Trinkt man aber mehr, sollte mit der gleichen Menge Wasser gegengesteuert werden, raten die Experten des Forum Trinkwasser. Dr. Matthias Bollinger vom Deutschen Roten Kreuz (DRK) empfiehlt außerdem auf stark gesüßte Durstlöscher zu verzichten: „Durch zuckerhaltige Getränke werden die Wasserspeicher des Körpers nicht ausreichend aufgefüllt,“ erklärt der Arzt. „Ein hoher Gehalt an Zucker im Darm entzieht den Darmgefäßen Flüssigkeit, die dann zu einem späteren Zeitpunkt mühsam zurück gewonnen werden muss,“ gibt Dr. Bollinger zu bedenken.

Außerdem stecken in solchen Getränken zusätzliche Kalorien. Während ein Liter Cola oder Multivitamin-Nektar etwa 110 Gramm Kohlenhydrate, ebenso viel Zucker und 440 Kalorien enthält, ist Wasser aus dem Hahn vollkommen kalorienfrei.

Und falls das „O du fröhliche“ unterm Weihnachtsbaum etwas lauter ausfällt, auch die Stimme profitiert vom Wassertrinken. Vorzugsweise stilles Wasser hat sich als Hausmittel bei Heiserkeit bewährt.

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage www.forum-trinkwasser.de stehen Studien, Grafiken und Pressefotos zum Herunterladen zur Verfügung. Über neue Themen rund ums Trinkwasser informiert auch der E-Mail-Newsletter – einfach auf www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php zum kostenfreien Abo anmelden.

Unter www.forum-trinkwasser.de Rubrik „Presse“ finden Sie Bildmaterial zum Download sowie - in der Kategorie „Studien & Umfragen“ - ausführliche Informationen zur genannten Studie.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V.
c/o morepublic. - Partner für PR und Medien
Frau Ute Zimmermann / Frau Svenja Wierick
Hohenzollernring 85-87 • 50672 Köln
Telefon: 0221. 94 99 88-16 • Fax: 022. 94 99 88-19
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de