

Trinken Sie sich schön! Wasser stärkt Wohlfühl und Abwehrkraft

1Die Sehnsucht nach Jugend ist so alt wie die Menschheit. Die meisten
2verbinden mit ihr Schönheit und Unbeschwertheit. Wissenschaftler und
3Ärzte haben heute längst eine eindeutige Formel parat: Schön ist, was
4gesund ist. Eine der einfachsten Möglichkeiten für Schönheit und Ge-
5sundheit zu sorgen, bietet unser Nahrungsmittel Nummer 1: Wasser.

6

7Mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit braucht ein Erwachsener am Tag. Fehlt
8dem Körper Wasser, dann äußert sich das schnell in unschöner Weise
9besonders auf der Haut. Der Körper kann Wasser nicht lange speichern,
10deshalb muss ständig mit Getränken für einen Ausgleich des Wasser-
11haushalts gesorgt werden.

12

13Mit zwei Quadratmetern ist die Haut das größte Organ des Menschen.
14Sie besteht zu 65 Prozent aus Wasser. Wer viel trinkt, kann sie von in-
15nen heraus zum Strahlen bringen. Die Zellen saugen sich bei regelmä-
16ger Versorgung mit Wasser voll. Das Resultat ist eine straffere, glattere
17Haut. Auch dem Bindegewebe, das eine Stützfunktion hat und sehr viel
18Wasser speichern kann, tut Wasser gut: Wenn es voll ist, dann bilden
19sich keine Falten und keine Schwächen im Gewebe.

20

21Darüber hinaus agiert Wasser in unserem Körper auch als Transportmit-
22tel. Das Blut wird dünner, kann Sauerstoff besser in die Zellen bringen
23und Stoffwechselendprodukten besser abtransportieren. Fehlt Wasser,
24verschlackt der Körper, die Zellen werden vergiftet. Auf der Haut äußert
25sich das oft durch Unreinheiten. Je weniger Wasser der Haut zugeführt
26wird, um so geringer wird ihre Widerstandsfähigkeit.

27

28Die Augen bestehen zu einem noch höheren Prozentsatz aus Wasser als
29die Haut. 99 Prozent unserer Augen sind Wasser. Natürlich wirkt sich
30regelmäßiges Trinken auch auf unser Sehorgan aus. Die Augen glänzen,
31rote Äderchen – ein Zeichen für trockene Augen – verschwinden. Rö-
32tungen der Augen machen einen müden Eindruck. Klare und strahlend
33Augen sind hingegen ein Schönheitsideal und wirken frisch.

34

35Wasser ist aber auch ein nützlicher Diätunterstützer. Und das gleich in
36dreifacher Hinsicht. Zum einen verhindert genügend Flüssigkeit bei star-
37ker Abnahme die Faltenbildung und Bindegewebsschwächen. Zum zwei-
38ten erzeugt Wasser ein Sättigungsgefühl. Ein oder zwei Gläser vor der
39Mahlzeit erleichtern jedes FdH-Programm. Und zu guter Letzt erhöht
40Wasserkonsum auch den Kalorienverbrauch.

41

42Der Supermarkt bietet heute viele Möglichkeiten für die tägliche Flüssig-
43keitsversorgung. Zuckerhaltige Getränke schaden der Schönheit aber
44eher. Kaffee, Schwarzer Tee und alkoholische Getränke sind wegen ih-
45rer stimulierenden Wirkung ebenfalls nicht die richtigen Flüssigkeitslie-
46feranten. Bequem, preiswert und immer verfügbar ist Wasser aus der
47Leitung - ob nun pur oder als Kräuter- und Früchtetee.

48Hintergrund:

49Das Leitungswasser in Deutschland wird von den Wasserversorgern den
50Richtlinien der deutschen Trinkwasserordnung entsprechend geliefert.
51Aber diese werden nur bis zum Hausanschluss gewährleistet und Quali-
52tät lässt sich immer noch steigern. Wer auf Nummer sicher gehen will,
53kann sein Trinkwasser in den eigenen vier Wänden mit TÜV-geprüften
54Aktivkohleblockfiltern aufbereiten. Die Technik wird an der Spüle instal-
55liert, arbeitet ohne Chemie und entnimmt dem Wasser Schadstoffe wie
56Schwermetalle, Medikamentenrückstände oder polare Pestizide, ohne
57dass Mineralien herausgefiltert werden. Zu den wichtigsten Anbietern
58dieser Technik in Deutschland gehört die CARBONIT Filtertechnik
59GmbH.

Weitere Informationen zu Wasserfiltern und Studien sind unter
www.carbonit.de abrufbar.

Pressemitteilung steht ab sofort zur Veröffentlichung zur Verfügung.

Ansprechpartner für die Medien:

CARBONIT Filtertechnik GmbH
Dr. Peter Westerbarkey
Telefon: (039035) 955-0
E-mail: info@carbonit.com

HOSS PR – Agentur für Kommunikation
und Öffentlichkeitsarbeit GmbH
Telefon: (0345) 2 93 96-0
E-mail: info@hosspr.de