

Das Wasser spült den Speck weg

Wer ausreichend trinkt, verbrennt Fett – Tipps für eine optimale Ernährung mit Wasser

1

2Um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen sowie Konzentration und
3Leistungsfähigkeit zu steigern, empfehlen Ärzte mindestens 1,5 Liter
4Wasser am Tag zu trinken. Forscher der Charité und dem Institut für
5Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIFE) fanden jetzt heraus,
6dass der Konsum von Leitungswasser auch beim Abnehmen hilft.
7Denn wer reichlich trinkt, verbraucht mehr Energie.

8An neun übergewichtigen, gesunden Probanden wurde untersucht,
9welche Wirkung das Trinken von Leitungswasser auf den Energie-
10stoffwechsel hat. Die Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass allein
11der Genuss von 1,5 bis zwei Liter Wasser am Tag, den Energieumsatz
12bei Übergewichtigen um bis zu 100 Kilokalorien erhöht. Hochgerech-
13net auf ein Jahr können dadurch in etwa 36.500 Kilokalorien mehr
14verbraucht werden und das entspricht bis zu fünf Kilogramm Fettge-
15webe. Bisher wurde Wasser während einer Diät empfohlen, weil es
16kalorienfrei ist und durch das Trinken ein Sättigungsgefühl entsteht.
17Nun ist auch bekannt, dass ausreichende Flüssigkeitszufuhr einen po-
18sitiven Nebeneffekt hat, der die Wirkung von Diäten noch unterstützt:
19Energie wird verbraucht und Fett verbrannt.

20Was für Übergewichtige gilt, ist auch für jene interessant, die mit ih-
21rem Gewicht zufrieden sind. Wer täglich vor den Mahlzeiten einen hal-
22ben Liter trinkt, kann Übergewicht vorbeugen und sein Gewicht kon-
23stant halten.

24Was die Getränkeauswahl anbelangt, so kamen die Forscher zu dem
25Ergebnis, dass Verbraucher Wasser aus der Leitung konsumieren soll-
26ten. Denn bei der Mineralwasserabfüllung sind die Grenzwerte für ge-
27fährliche Naturstoffe wie Arsen, Fluorid, Mangan und Sulfat sehr
28hoch.

29Im Gegensatz dazu sind Grenzwerte zur Aufbereitung von Trinkwas-
30ser in der Novellierten Europäischen Trinkwasserverordnung (TVO)
31gesetzlich festgeschrieben. Dennoch ist Wasser aus der Leitung nicht
32immer ein optimaler Durstlöscher. Und zwar dann, wenn Schwerme-
33talle wie Kupfer oder Blei über veraltete Hausleitungen ins Wasser ge-

1langen. Das ist nicht ungefährlich, denn die regelmäßige Aufnahme
2kleiner Bleimengen bewirkt eine schleichende Belastung, welche unter
3anderem die Blutbildung und Intelligenzentwicklung bei Ungeborenen,
4Säuglingen und Kleinkindern beeinträchtigen kann. Zuständig sind in
5diesen Fällen jedoch nicht die Versorger. Vielmehr sind es Hauseigen-
6tümer und Vermieter, die laut TVO ab Hausanschluss für die Qualität
7des Trinkwassers verantwortlich sind. Oftmals sind diese sich ihrer
8Pflicht nicht bewusst und wechseln veraltete Leitungen nicht aus.

9Wer bei seiner Diät auf Trinkwasser nicht verzichten will, kann mögli-
10che Schadstoffrisiken eigenständig ausschalten. Spezielle Trinkwas-
11serfilter bieten optimalen Schutz. Diese Systeme entnehmen dem
12Wasser nicht nur Schwermetalle wie Blei oder Kupfer, sondern entfer-
13nen auch schädliche Naturstoffe wie Arsen, Mangan oder Sulfat rest-
14los. Einige Filtermodelle entfernen sogar Medikamentenrückstände,
15polare Pestizide oder Asbestfasern, für die selbst in der TVO noch kei-
16ne Grenzwerte festgelegt sind.

17Ein deutscher Hersteller dieser Technik ist die CARBONIT Filtertechnik
18GmbH. Die Produkte des Unternehmens reichen von Filtern zur che-
19miefreien Kalkbehandlung über Reisefilter bis hin zu industrieller Fil-
20tertechnik und Systemen für den Einbau in die zentrale Wasseranlage
21von Eigenheimen.

22

23Weitere Informationen zu Wasserfiltern und Studien sind unter
24 www.carbonit.de abrufbar.

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
Tino Kessler
Telefon: (0345) 2 93 96-0
E-mail: info@hosspr.de