

Abnehmen mit Wasser: Trinken Sie sich schlank

Wasser macht schlank! MEINE VITALITÄT-Experte Arno Steguweit erklärt Ihnen, wie Sie mit einem richtigen Trinkverhalten die Pfunde purzeln lassen und Ihr Gewicht dauerhaft halten.

03.08.2018 - von Arno Steguweit

Chips, Schokolade und Salami-Pizza sind typische Dickmacher. Im Prinzip weiß das jeder. Doch vielen Leuten ist nicht bekannt, dass nicht nur fetthaltiges Essen, sondern auch der versteckte Zucker die Fettpolster kräftig aufbaut. Nicht nur in süßen Desserts, auch in Ketchup und vor allem in gesüßten Getränken lauern mächtig viele Kalorien. Hierbei geht es aber nicht nur um die unmittelbar konsumierte Menge, auch der Blutzuckerspiegel wird aus dem Gleichgewicht gebracht. Das wiederum ist die Ursache für „den kleinen Hunger zwischendurch“, besser bekannt als „Heißhunger“. Wie Sie mit dem richtigen Trinkverhalten Ihr Gewicht halten oder sogar verringern können, zeigt Ihnen Wassersommelier und MEINE VITALITÄT-Experte Arno Steguweit anhand des Tagesablaufs zweier berufstätiger Männer, die es so oder ähnlich auch in Ihrer Nachbarschaft gibt.

Wasser trinken: Das Frühstück

Klaus Häbig trinkt zum Frühstück täglich einen Caffè Latte mit zwei Löffeln Zucker und dazu ein Glas Vitaminnektar. Sein Arbeitskollege Reiner Rank hingegen schlürft sein morgendliches Tässchen Kaffee ohne Zucker mit einem Schuss aufgeschäumter Milch. Zum Auffüllen seiner Vitaminspeicher gibt es als Ergänzung einen frisch gepressten Orangensaft. Reiner Rank hat im Gegensatz zu seinem Kollegen etwa 80 Kalorien gespart.

Wasser trinken: Vormittags auf der Arbeit

Klaus Häbig gönnt sich am Vormittag auf der Arbeit einen halben Liter Erdbeermilch – Milch soll

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/256>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

ja auch schön machen. Kollege Reiner Rank setzt hingegen auf Mineralwasser mit Kohlensäure „medium“. Im Vergleich gespart: genau 385 Kalorien.

Wasser trinken: Mittagessen in der Kantine

In der Kantine gestattet sich Herr Häbig zum Mittagessen eine geschmackvolle Zitronenlimonade. Weil Kollege Rank seinen Flüssigkeitsbedarf gezielt vor und nach dem Essen deckt, verzichtet er in der Regel auf Getränke. Er entscheidet sich heute jedoch für ein Glas stilles Mineralwasser. Gespart: rund 150 Kalorien.

Wasser trinken: After Lunch

Zur Abrundung des Essens erlaubt sich Klaus Häbig noch einen Cappuccino, natürlich mit Zucker. Kollege Reiner Rank trinkt wie immer einen Espresso mit nur wenig Zucker. Und spart damit etwa 100 Kalorien.

Wasser trinken: Wieder am Arbeitsplatz

Herr Häbig trinkt über den Tag verteilt einen guten Liter Apfelsaftschorle an seinem Arbeitsplatz. Der figurbewusste Reiner Rank löscht seinen Durst mit ausreichend Mineralwasser und nebenbei mit einer Tasse ungesüßtem Kräutertee. Gespart: rund 150 Kalorien.

Wasser trinken: Beim Dinner

Wie es sich für einen Rheinländer gehört, genießt Klaus Häbig sein Abendbrot meist mit zwei Fläschchen Kölsch. Bei seinem Kollegen Reiner Rank steht eine Flasche Pils auf dem Tisch. Gespart: etwa 180 Kalorien.

Wasser trinken: Chill-out

Klaus Häbig erwartet heute Abend Besuch von einer ehemaligen Schulfreundin. Er hat eine Flasche Weißwein geöffnet - Auslese, lieblich - und genehmigt sich selbst zwei Gläser davon. Reiner Rank bekommt zu später Stunde überraschend Besuch von einer Arbeitskollegin. Die beiden machen es sich mit einer Flasche trockenem Weißwein auf dem Sofa gemütlich. Reiner

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/256>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Rank genehmigt sich auch zwei Gläschen. Aufgemerkt: Selbst hier lassen sich pro Glas Wein (0,1 Liter) etwa 30 Kalorien sparen!

Wasser trinken: Der Tagesablauf im Vergleich

Reiner Rank hat gegenüber Klaus Häbig an diesem Tag gut 1000 Kalorien gespart. Für Wellness-Experten und Alkoholabstinenzler, die sich auch am Abend am Mineralwasser festhalten, lassen sich weitere 250 Kalorien sparen.

Wer also überflüssigen Pfunden auf den Leib rücken will, sollte sein Trinkverhalten sensibilisieren. Softdrinks haben in der Regel einen hohen Energiegehalt. Ihr Zucker wird schnell aufgenommen, der Körper bekommt einen Energieschub, die Eigendynamik nimmt zu. Der Nachteil dabei ist, dass dieser Zustand der Betriebsamkeit genauso schnell wieder verschwindet, wie er gekommen ist. Der Blutzuckerspiegel, eben noch auf Rekordjagd, sinkt rasant ab. Das wiederum hat zur Folge, dass neben dem Produktionstief der „Heißhunger“ rasant steigt. Wie schon gesagt: Kaffee, schwarzer Tee und alkoholische Getränke können Flüssigkeitsräuber sein, vor allem, wenn Sie nicht Gewohnheitstrinker sind. Das heißt: Sie können dem Körper Flüssigkeiten entziehen, eine harntreibende Wirkung haben und Ihre Trink-Bilanz verschlechtern.

Wer auf seine Figur achten und gesundheitsbewusst leben möchte, sollte um Limonade, Softdrinks und ähnliche Getränke einen großen Bogen machen. Auch sollten Sie die Finger von den so genannten „Durstlöschern“ lassen. Eistee und viele Obstsaft enthalten viel zu viel Zucker. Stattdessen sollten Sie frisch gepresste Fruchtsäfte, Früchte- und Kräutertees und - natürlich - Mineralwasser trinken. Gekaufte Säfte entschärfen Sie kalorienmäßig am besten durch Verdünnung mit Mineralwasser zur Schorle.

FAZIT: Solange Sie nicht bereits zum Frühstück eine Tafel Schokolade mit Streichkäse vertilgen, können Sie bereits mit einer Umstellung Ihrer Trinkgewohnheiten erhebliche Fortschritte bei der Gewichtsreduzierung erzielen!

Weitere Informartionen:

Wissenswertes rund um das Thema Mineralwasser erfahren Sie auch in unseren

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/256>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Artikeln:

Mineralwasser: Gedanken zum Wassertrend

Natürliches Mineralwasser: Was ist das eigentlich?