

Durch Trinken von Leitungswasser werden Durchblutung, Sauerstoffversorgung und Stoffwechsel der Haut angeregt.

Was vielleicht viele als allgemein bekannt vermuten, ist bisher nur durch wenige Daten wissenschaftlich untermauert: Von einer guten Flüssigkeitsversorgung profitiert auch unser größtes Organ, die Haut. Schon das Trinken eines halben Liters Leitungswasser verbessert die Durchblutung der Haut und aktiviert ihren Stoffwechsel.

Wer Wasser trinkt, fördert die Vitalität seiner Haut

Wissenschaftler der Berliner Charité unter Leitung von Dr. Michael Boschmann untersuchten die Wirkung des Trinkens von Leitungswasser auf die Haut und konnten Interessantes beobachten: Schon etwa zehn Minuten nach dem Trinken wird die Haut besser durchblutet, mit mehr Sauerstoff versorgt und so der Hautstoffwechsel "angekurbelt". Die erhöhte Stoffwechselaktivität unterstützt die Schutz- und Abwehrfunktion der Haut. Dieser innere "Vitalisierungseffekt" könnte sich langfristig in einem frischeren Aussehen der Haut bemerkbar machen.

Auf die Versorgung von innen kommt es an

Unsere Haut profitiert außerordentlich von einer guten Flüssigkeitsversorgung. Denn: Sie besteht zu 80 Prozent aus Wasser und speichert damit etwa ein Drittel der gesamten im menschlichen Körper vorhandenen Flüssigkeit. Die Haut eines erwachsenen Menschen bedeckt, je nach Körpergröße, eine Fläche von bis zu zwei Quadratmetern. Für die Schutz- und Abwehrfunktion gegenüber äußeren Einflüssen und auch für die Wärmeregulation des Körpers hat sie aufgrund ihrer großen Oberfläche eine lebenswichtige Bedeutung. Deshalb ist es wichtig, sie gut zu unterstützen. Entscheidend ist neben einer gesunden Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Mehr als ein idealer Durstlöcher

Wasser aus der Leitung, so die Ergebnisse der Studie, ist nicht nur ein idealer Durstlöcher, sondern auch eine "Vitalquelle" für die Haut. Mindestens 1,5 Liter sollte man am Tag trinken. Trinkwasser als idealen Flüssigkeitslieferanten empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: "Unser Leitungswasser eignet sich dank seiner guten Qualität hervorragend als Durstlöcher und leistet einen wichtigen Beitrag zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs" (Quelle: DGE-aktuell 03/2006 vom 14.03.2006).

Wer sein Gewicht halten oder abnehmen möchte, trinkt am besten Leitungswasser. Es liefert null Kalorien und kurbelt sogar den Energieverbrauch an.

Beim Abnehmen mehr trinken

Normalerweise brauchen wir fast drei Liter Wasser am Tag, damit der Wasserbestand unseres Körpers im Lot ist, es uns gut geht und wir leistungsfähig sind. Etwa die Hälfte der nötigen Menge nehmen wir über wasserhaltige Lebensmittel auf. Ist die Nahrungszufuhr allerdings wie beim "Diäten" oder Fasten reduziert, brauchen wir umso mehr Wasser in Form von Getränken - zirka zwei bis drei Liter täglich. Sonst kann es leicht zu trockener Haut und trockenen Schleimhäuten, Verstopfung, Kopfschmerzen und Kreislaufbeschwerden kommen.

Ohne Kalorien satt werden

Im Gegensatz zu Erfrischungsgetränken und Säften ist Trinkwasser preiswert, jederzeit und überall verfügbar. Es füllt den Magen und macht satt, obwohl es keine sättigenden Nährstoffe liefert und null Kalorien hat. In einem Liter Cola oder Multivitamin-Nektar hingegen stecken sage und schreibe etwa 110 Gramm Kohlenhydrate, 110 Gramm Zucker und 440 Kalorien. Bei täglichem Genuss über ein Jahr hinweg würden allein über diese Getränke etwa 160.000 Kalorien aufgenommen. Trinkwasser hilft diese Kalorien einzusparen und ist daher zur Vorbeugung und Reduzierung von Übergewicht als Getränk bestens geeignet.

Ohne Anstrengung Kalorien verbrauchen

Eine Studie hat gezeigt, dass Trinkwasser trinken sogar den Energieverbrauch erhöht: bei 1 ½ bis 2 Litern pro Tag um 100 Kalorien. Hoch gerechnet auf ein Jahr könnten somit 36.500 Kalorien mehr verbraucht werden. Diese Kalorienmenge entspricht bis zu fünf Kilogramm Fettgewebe. Die Wissenschaftler der Studie empfehlen: Am besten vor dem Frühstück einen halben Liter kühles (nicht eiskaltes) Leitungswasser trinken und die restlichen 1 bis 1 ½ Liter über den Tag verteilt trinken.