



Wasserfitness

So trinken Profis

BARMER

Kalorien lieber essen statt trinken

Unser Körper registriert flüssige Kalorien anders als feste Nahrung. Limonaden, Softdrinks oder Fruchtsäfte liefern oft viel Zucker und Energie, ohne nachhaltig zu sättigen. Häufig folgt schon kurze Zeit später erneut Hunger. Wasser und ungesüßte Tees sind deshalb die bessere Wahl. Für mehr Geschmack, kein Zucker: Mit frischem Obst, Kräutern oder Gurke wird Wasser zum natürlichen Genuss.



Trinken: mit & für den Verstand

Schon ein geringer Flüssigkeitsmangel kann Konzentration, Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Ausreichendes Trinken unterstützt Gehirn, Kreislauf und Stoffwechsel gleichermaßen. Dabei zählt nicht nur die Trinkmenge: Auch wasserreiche Lebensmittel wie Gemüse und Obst tragen zur täglichen Versorgung bei.

Tipp: ein Glas Wasser zusätzlich ist oft die einfachste Energiequelle des Tages.



Wasser ist nicht gleich Wasser

Wasser ist der wichtigste Bestandteil unseres Körpers – doch Wasser ist nicht gleich Wasser. Je nach Mineralstoffgehalt kann es den Körper beim Sport oder allgemein in der Ernährung gezielt unterstützen. Wer regelmäßig schwitzt, profitiert von natriumreichem Mineralwasser, während kalziumreiche Sorten einen wertvollen Beitrag zur Versorgung leisten können. Das richtige Wasser ist mehr als ein Durstlöscher – es ist ein aktiver Gesundheitsbegleiter.



Trinken als Schlankmacher

Bereits zwei Gläser Wasser vor einer Mahlzeit können das Sättigungsgefühl unterstützen und dabei helfen, automatisch kleinere Portionen zu essen. Gleichzeitig benötigt der Körper Energie, um kühles Wasser auf Körpertemperatur zu erwärmen. Ausreichendes Trinken unterstützt zudem zahlreiche Stoffwechselprozesse und sorgt dafür, dass der Organismus optimal arbeiten kann.



Impressum

Druckstand: 06/26 Konzeption, Text und Gestaltung: info@dr-ambrosius.de
Qualitätssicherung:
micaela.schmidt@barmer.de
Fotos: istockphoto.com.
Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.



Herausgeber
BARMER
Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de



Weitere Informationen gibt es hier.