

Diät am Wasserhahn

Der Jahresanfang ist wieder die Zeit der Diäten. Ein Drittel der Deutschen hat sich für 2011 vorgenommen, Gewicht zu verlieren - so jedenfalls das Ergebnis einer Forsa-Umfrage. Viele möchten gerne die Kilos, die zwischen Weihnachten und Neujahr angefuttert wurden, wieder los werden.

In den meisten Zeitschriften finden wir dieser Tage Ratschläge für ultimative Diäten und neue Strategien, mit denen die Pfunde in kürzester Zeit nur so purzeln sollen. Am Ende kommt es jedoch auch auf die Energiebilanz an: Wie viel Energie wird dem Körper in Form von Nahrung zugeführt und wie viel Energie wird durch körperliche und geistige Aktivität verbraucht. Jede Diät lässt sich mit einem einfachen physikalischen Trick effizienter machen. **Trinken Sie genügend kühles Wasser.** Michael Boschmann und sein Forscherteam fanden heraus, dass durch Trinken eines halben Liter Wassers mit einer Temperatur von 22 Grad Celsius der Körper ungefähr 50 Kilokalorien verbraucht. Wasser selbst enthält keine Kalorien. Durch das Erwärmen des getrunkenen Wassers werden aber Kalorien verbraucht. So lässt sich dieser Zusammenhang leicht nachvollziehen.

Das Wasser sollte kühl, nicht eiskalt sein. gesund & aktiv empfiehlt morgens vor dem Frühstück besser lauwarmes Wasser zu trinken, damit der Stoffwechsel aktiviert wird. Die Leber, unser wichtigstes Stoffwechselorgan, mag keine Kühle oder Kälte. Wie viel und wann sollte getrunken werden? Wir empfehlen zwischen den Mahlzeiten zu trinken,

damit die Enzymtätigkeit in der Verdauung nicht verdünnt wird. Die Trinkmenge ist individuell. Sie richtet sich nach dem Körpervolumen. In jedem Ernährungsprogramm weisen wir die individuelle Trinkmenge aus.

