

Pressemitteilung

Rundum fit durch den Sommer

Tipps & Tricks, wie wir unserem Körper in der warmen Jahreszeit etwas Gutes tun können

Brixen, Südtirol, 20. Juni 2024 – Heute startet offiziell die für viele schönste Zeit des Jahres: der Sommer. Endlich geht es wieder raus ins Freie, zum Wandern, an den See oder aufs Rad. Insbesondere höhere Temperaturen führen dazu, dass wir vermehrt Flüssigkeit verlieren, da der Körper durch das Schwitzen seine eigene Klimaanlage anwirft und sich abkühlt. Um den dadurch entstehenden Wasserverlust kontinuierlich auszugleichen, ist es wichtig, regelmäßig zu trinken, und vor allem nicht erst, wenn wir Durst verspüren.

Bereits unter normalen Umständen sollte ein Mensch täglich anderthalb bis zwei Liter Mineralwasser trinken. Doch gerade im Sommer, wenn die Temperaturen steigen und man vermehrt schwitzt, ist es noch wichtiger, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Natürliche Mineralwässer, wie das gering mineralisierte Plose Mineralwasser, sind hierbei als Durstlöscher optimal geeignet: 100 Prozent Erfrischung bei null Kalorien.

Mit diesen alltagstauglichen Tipps und Tricks ist man im Sommer bestens gegen Wasserverluste gewappnet:

1. Morgenritual: Erfrischt in den Tag starten

Der Tag beginnt mit einer Trink-Routine, indem man direkt nach dem Aufstehen mit einem Glas Mineralwasser in den Tag startet. So können erste Flüssigkeitsverluste, die während des Schlafens entstanden sind, ausgeglichen werden.

2. Viel hilft viel: Erhöhter Wasserbedarf bei Hitze

Bei hohen Temperaturen erhöht sich der Wasserbedarf des Körpers, je nach Aktivität und Körperbeschaffenheit, um das Drei- bis Vierfache. Daher sollte an warmen Tagen darauf geachtet



Rein, leicht, natürlich – Plose

www.acquaplose.com/de

werden, mehr und vor allem regelmäßig Mineralwasser und/oder ungesüßte Tees zu sich zu nehmen. Verspürt man ein Durstgefühl, hat man bereits zu wenig getrunken.

3. Bloß nicht zu kalt: Die Temperatur macht den Unterschied

Man sollte unbedingt darauf achten, dass das Mineralwasser nicht eisgekühlt ist. Denn unser Körper muss die Flüssigkeit zunächst auf Körpertemperatur bringen, was zusätzliche Energie erfordert. Auch heiße Getränke sind bei warmem Wetter keine gute Idee. Dadurch gerät man noch mehr ins Schwitzen und fördert so weitere Flüssigkeitsverluste.

4. Für unterwegs: Wasser to go

Besonders im Sommer ist es wichtig, auch unterwegs ausreichend Mineralwasser dabeizuhaben. Eine Flasche des Lieblingswassers ist hier der ideale Begleiter. Tipp: Wem große Glasflaschen zum Mitnehmen zu schwer sind, der kann sein Mineralwasser zu Hause auch einfach in die Lieblingsflasche to go umfüllen.

5. Gesundes Naschen: Obst und Gemüse

Auch Obst und Gemüse sind wichtige Wasserlieferanten für unseren Körper. Vor allem für Menschen, denen es schwerfällt, reichlich Mineralwasser zu sich zu nehmen, ist es wichtig, Obst und Gemüse wie Gurken, Tomaten oder Wassermelonen zu verzehren. Auch ein grüner Smoothie, angereichert mit Mineralwasser, kann helfen, die notwendige Trinkmenge zu erreichen.

6. Allrounder in der leichten Sommerküche: Eiskalte Erfrischung mit Mineralwasser

Mineralwasser ist ein wahrer Alleskönner in der Küche. Eine fruchtige, sommerliche Erfrischung ist selbst gemachtes Eis. Dazu gefrorene, grob zerkleinerte Beeren mit Mineralwasser mischen und zu einem Drittel in Eisförmchen anfrieren. Der Rest der Form wird mit einem Mix aus einer Joghurtalternative mit Kokosmilch und Agavendicksaft gefüllt und eingefroren. Das Rezept gibt es hier: <https://www.acquaplose.com/de/news-eventi/zuckerfreie-eispops-beeren-popsicles/>



Rein, leicht, natürlich – Plose

www.acquaplose.com/de

Bildmaterial

Das Bildmaterial steht als Download unter <https://www.acquaplose.com/de/presse/> zur Verfügung.



Bildunterschrift: Das leichte, gering mineralisierte Mineralwasser Plose Naturale aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols.



Bildunterschrift: Das Plose Naturale als fester Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. 100 Prozent Erfrischung bei null Kalorien.



Bildunterschrift: Ein Mensch sollte täglich anderthalb bis zwei Liter Mineralwasser trinken.



Bildunterschrift: Erfrischende, zuckerfreie Beeren Eispops mit Plose Mineralwasser Naturale.



Rein, leicht, natürlich – Plose

www.acquaplose.com/de

Plose Quelle AG

Das Familienunternehmen aus Brixen vertreibt seit über 65 Jahren erfolgreich natürliches Mineralwasser aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols. Die Geschichte der Plose Quelle AG begann bereits im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in Parma/Italien besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Fellin erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Überzeugt von den Eigenschaften, füllte Fellin 1957 erstmals das Wasser in Flaschen ab. Die Plose Quelle AG ist bis heute im Besitz der Familie Fellin; sie betreibt ein modernes Produktionswerk in Brixen, das die Abfüllung des geschätzten Mineralwassers nur nach den strengsten hygienischen Vorschriften erlaubt und somit die Reinheit des Wassers und der anderen Produkte aus dem Hause Plose garantiert. Plose-Produkte sind in Italien, Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern erhältlich.

Partner des DZVhÄ



Seit Anfang 2009 kooperiert die Plose Quelle AG mit dem DZVhÄ und pflegt den aktiven Dialog mit deutschen Homöopathen. Gemeinsam mit dem DZVhÄ informiert Plose mittels verschiedener Aktionen homöopathische Ärzte über die positive Wirkung von mineralienarmem Wasser im Rahmen einer homöopathischen Behandlung.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.acquaplose.com/de.

Oder folgen Sie uns auf [Instagram](#).

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Michaela Ogermann, Sendlinger Straße 31, 80331 München,
Telefon: 089.23 23 63 45, Fax: 089.23 23 63 51, ogermann@kommunikationpur.com



Rein, leicht, natürlich – Plose

www.acquaplose.com/de