



SEEROSE BARBARA TAUSZ OG

FUSSPFLEGE, KOSMETIK, MASSAGE, ENERGIEARBEIT

A-7535 St. Michael, Schulstr. 324; T: +43 (0)664 170 17 71
www.seerose-tausz.at; e-Mail: barbara@seerose-tausz.at



VERWÖHN- und PFLEGE-TIPP

WISSENSWERTES ÜBER DAS WASSER-TRINKEN

Wasser – eines unserer wichtigsten Nahrungsmittel, und das nicht während der heißen Sommertage. Gerade jetzt ist es überaus wichtig, genügend Flüssigkeit zu uns zu nehmen. In unserem Land haben wir die Möglichkeit reines Trinkwasser in großer Menge zur Verfügung zu haben, was weltweit gesehen keine Selbstverständlichkeit ist. Und das sollten wir nützen. Wasser ist der Baustein jedes Lebens.

Aber wie viel Wasser sollte man trinken? Da hört man von zwei Litern pro Tag, andere sagen mindestens drei, manche empfehlen sogar bis zu fünf Liter Wasser pro Tag. Unserer Erfahrung nach kann man zwei bis drei Liter Wasser pro Tag als Faustregel nehmen. Denn der tatsächliche Wasserbedarf hängt auch von anderen Faktoren ab, wie Alter, Gesundheitszustand oder Ernährungsgewohnheiten. Je nachdem ob man zum Beispiel viel oder wenig frisches Obst zu sich nimmt, kann sich die täglich benötigte Wassermenge ändern. Aber so wie jeder Mensch verschieden ist, so verschieden kann auch der tägliche Flüssigkeitsbedarf sein. Falls Sie weniger als diese zwei bis drei Liter pro Tag zu sich nehmen, versuchen Sie es mal mit mehr und sehen Sie, wie es Ihnen damit geht. Fühlen Sie sich besser, fitter? Oder müssen Sie sich überwinden oder gar zwingen um diese Mengen zu schlucken? Dann ist bei Ihnen der Bedarf vielleicht geringer.

Was passiert eigentlich mit der Haut bei zu wenig Flüssigkeitsaufnahme?

Als erstes macht sich ein Flüssigkeitsmangel in den Zellen der Haut bemerkbar. Die Widerstands- und Spannkraft nimmt ab, die Haut wird trocken und rau, das kann bis zu Rissen führen. Auch die Elastizität der Haut kann nachlassen, was wiederum zu vermehrten Runzeln und Falten führen kann. Um die Haut mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen, ist daher bei fast allen Pflegeprodukten wie Cremes oder Lotionen, Wasser der Hauptbestandteil.

Daher – verwenden Sie als Durstlöscher und Flüssigkeitsspeicher ausreichend Wasser, sie tun es für Ihre Gesundheit und Schönheit; und nehmen Sie andere Flüssigkeiten als reine Genussmittel zu sich.

Viel Spaß mit diesem Tipp wünschen Barbara und Günther Tausz