

Schluck für Schluck

Mit Wasser Kalorien verbrennen

Wer sein altes Gewichtsniveau wieder erreichen möchte und zur gewohnten Nahrungsaufnahme zurückkehrt, kann durch einen einfachen Trink-Trick schneller zum Ziel kommen: „Thermogenese“ heißt das Zauberwort.

Dahinter verbirgt sich ein simpler Effekt. Trinkt man kühles Wasser, wendet der Körper zur Erwärmung mehr Energie auf, als ihm zugeführt wird - bei Wasser, das keine Kalorien hat, liegt die Energiezufuhr bei Null. Die einfache Regel lautet also: Wasser enthält keine Kalorien, verbraucht aber welche, wenn es getrunken wird.

Bis zwei Liter pro Tag trinken

Gut geeignet und zudem mit 0,2 Cent pro Liter die preiswerteste Möglichkeit, den Kalorienverbrauch anzukurbeln, ist Trinkwasser. Es sprudelt in stets hoher Qualität direkt aus dem Hahn. Die Experten vom Forum Trinkwasser und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfehlen Erwachsenen, eineinhalb bis zwei Liter pro Tag zu trinken.

Das Berliner Forscherteam um Dr. Boschmann und Mitarbeiter des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung, Potsdam-Rehbrücke, kamen diesem Phänomen des beiläufigen Kalorienverbrauchs in einer Studie auf die Spur, die vom Forum Trinkwasser unterstützt wurde. Sie stellten fest, dass schon ein halber Liter, der mit einer Temperatur von 22 Grad getrunken wird, eine Wirkung hat, über die sich Abnehmwillige freuen werden. „Bei normalgewichtigen Personen ließ sich eine Erhöhung des Energieverbrauchs um circa 50 Kilokalorien nachweisen“, so Dr. Boschmann. „Bei eineinhalb bis zwei Litern Trinkwasser täglich lässt sich sogar ein Mehrverbrauch von bis zu 100 Kilokalorien hochrechnen“, erläutert der Mediziner. Auf ein Jahr bezogen könnten somit 36.500 Kalorien mehr verbraucht werden, was bis zu fünf Kilogramm Fettgewebe entspricht.

Die Wissenschaftler der Studie empfehlen, vor dem Frühstück einen halben Liter kühles (nicht eiskaltes) Wasser aus dem Hahn zu trinken und die restlichen ein bis anderthalb Liter über den Tag zu verteilen.



Eine Studie sagt: Ein halber Liter Trinkwasser am Tag lässt Extra-Pfunde purzeln.
Foto: privat