



Unser **Fitnessstipp** / **Gurkenwasser**

Gurkenwasser - viele Gründe, warum es so fit macht

Wasser mit Geschmack (hier Gurkenwasser), das so genannte „Infused Water“ (oder auch „Detox Water“) hilft vielen, nicht nur ausreichend zu trinken; es bringt auch gleichzeitig einige gesundheitliche Vorteile mit sich. Das trendige Detox Wasser kann in jeder beliebigen Geschmacksrichtung zubereitet werden. Wir haben uns in diesem Beitrag jedoch hauptsächlich mit dem Gurkenwasser beschäftigt. Denn die Gurke soll an sich ja schon eine entgiftende Wirkung haben; und außerdem viele wichtige Vitamine und Mineralien enthalten.

Das entgiftende Gemüse

Die Gurke ist mit 16 Kalorien pro 100g ein sehr kalorienarmes Gemüse. Außerdem enthält sie sehr viel Vitamin B, Kalium und Magnesium. Dank ihres hohen Wassergehalts und der enthaltenen Vitamine und Mineralien hilft sie dabei, Toxine aus dem Körper zu spülen. Ein Glas Gurkenwasser jeden Tag versorgt den Körper außerdem mit Vitamin C, Beta Carotin, Mangan, Molybdän und weiteren Antioxidantien. Nicht umsonst wird bei Spa-Anwendungen gerne ein Glas Gurkenwasser dazu gereicht.

Gurkenwasser hält Sie hydriert

Der menschliche Körper benötigt ausreichend Wasser, um richtig zu funktionieren. Dabei sollten Frauen ca. 2,2 Liter und Männer 3 Liter Wasser am Tag trinken. Natürlich hängt dies auch vom Körperbau und der jeweiligen Belastungen, denen der Körper ausgesetzt ist, ab. So ist es klar, dass mehr getrunken werden sollte, wenn wir zum Beispiel beim Workout oder an heißen Tagen viel schwitzen. Dieses Detox Wasser ist dafür nicht nur aufgrund des extra Wassergehalts der Gurke so gut geeignet. Auch der Geschmack des Wassers regt uns an, mehr zu trinken.

Gurkenwasser ist reich an Antioxidanten

Antioxidantien sind sehr wichtig, wenn es darum geht, Zellschäden - die zu Krankheiten führen können - vorzubeugen oder sogar zu reparieren. Zu den Krankheiten, welche durch oxidative Schäden entstehen, gehören unter anderem Krebs, Diabetes und Herzkrankheiten. Ein mit Gurke angereichertes Detox Wasser liefert Antioxidantien, die vorbeugend sehr hilfreich sein können: Magnesium, Kalzium, Kalium, Phosphor Vitamin A und Vitamin K.

Blutdrucksenkend

Wenn Ihre Ernährung sehr natriumreich und andererseits kaliumarm ist, kann das zu einem hohen Blutdruck führen. Die Gurke ist eine gute Quelle für Kalium. So können Sie Ihr Natrium-Kalium Level besser ausgleichen und Ihren Blutdruck senken.

Gut für die Muskeln

Kalium hilft Ihnen nicht nur dabei, den Blutdruck bei einer natriumreichen Ernährung zu senken. Es ist außerdem ein wichtiger Mineralstoff für die Muskelkraft und Muskelregenerierung. Sind Sie also ein Fitness-Fan oder generell eine sehr aktive Person, so ist ein tägliches Glas dieses Detox Wassers eine gute Wahl. Geben Sie beim nächsten Training doch einfach ein paar Gurkenscheiben zum Wasser hinzu.

Gurkenwasser stärkt die Knochen

Gurken sind reich an Vitamin K, das dem Körper wiederum dabei hilft, Proteine für Knochen und Gewebe zu bilden. Daher sollten Sie ruhig die Gurken im Gurkenwasser mitessen. Denn so stärken Sie Ihre Knochen und minimieren das Risiko von Brüchen. Zudem ist es hilfreich für alle, die an Osteoporose leiden.

Schöne Haut durch Gurkenwasser

Eine ausreichende Menge Wasser am Tag zu trinken, ist einer der Schlüsselpunkte für reine Haut. Außerdem enthalten Gurken viel Vitamin B, welches zusätzlich dazu beitragen kann, Akne und andere Hautprobleme zu bekämpfen. Eine weitere Alternative für reine Haut ist, das Gurkenwasser zum Waschen des Gesichts zu verwenden oder kalte Gurkenscheiben direkt auf gerötete Stellen im Gesicht zu legen.

Für unser Gurkenwasser haben wir folgende Zutaten verwendet:

½ Gurke
1 Limette
½ Zitrone
20-30g Ingwer
3 Zweige Minze
1,5 Liter Wasser

Waschen Sie zuerst Limette, Zitrone und Gurke gründlich ab. Sie erhalten feine Gurkenstreifen, die besonders gut aussehen, wenn Sie die Gurke mit einem Gemüseschäler schälen. Limette und Zitrone können Sie ganz einfach in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer zuerst schälen und danach ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Nun die Blätter von zwei Minzzweigen abzupfen. Der eine Zweig bleibt über, um ihn später in die Glaskaraffe zu legen; das sieht optisch sehr schön aus.

Tipp: Die Minzblätter vorher leicht zwischen den Händen reiben, so geben sie mehr Geschmack ab. Nun können Sie die Zutaten in eine Glaskaraffe oder in ein anderes ausreichend großes Behältnis geben und danach mit dem Wasser begießen. Lassen Sie das Ganze nun für eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen. Je länger Sie das Gurkenwasser ziehen lassen, desto intensiver ist der Geschmack

Wir wünschen Ihnen eine leckere Erfrischung zu jeder Jahreszeit!

Quelle: direktnatur.info

Bildnachweis: Syda Productions/Shutterstock.com



einfach Heimat

...alles Gute aus dem
Nordwesten!

redaktion@einfach-heimat.de