

Flüssigkeitszufuhr: Warum Longevity mit einfachen Routinen beginnt

16.07.2026, 10:13 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Aspriva*



Heidelberg, 16/07/2026. Wenn über Longevity gesprochen wird, denkt man oft an Nahrungsergänzungsmittel, Training, Schlaf und Biohacking. Hydration wirkt dagegen fast banal. Ist sie aber nicht.

Wasser unterstützt essenzielle Körperfunktionen: den Transport von Nährstoffen, die Regulierung der Körpertemperatur, den Stoffwechsel und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Bei Hitze kann bereits ein leichter Flüssigkeitsmangel Energie, Konzentration und Wohlbefinden beeinträchtigen. Es geht nicht darum, wahllos mehr zu trinken. Es geht darum, besser und regelmäßiger zu trinken.

Für die meisten gesunden Erwachsenen bilden Wasser und eine ausgewogene Ernährung die Grundlage. Getränke mit Elektrolyten und Glukose sind vor allem für Menschen sinnvoll, die über mehr als 2 Stunden intensiv und stark schweißtreibend Sport treiben. Für die meisten Menschen sind sie im Alltag allerdings nicht notwendig. Ebenso wichtig ist der Zuckeranteil. Wer Flüssigkeitsaufnahme als tägliche Routine etablieren möchte, sollte nicht dauerhaft auf stark gesüßte Getränke setzen. Eine sinnvolle Hydration-Routine braucht Getränke, die gut in den Alltag passen, ohne unnötig Zucker zu liefern.

Die eigentliche Chance besteht darin, Hydration zu einer intelligenteren Routine zu machen. Enthält ein Getränk zusätzlich sinnvolle Nährstoffe und Wirkstoffe, nur sehr wenig Zucker und keine nicht zielführenden Inhaltsstoffe, kann es dabei helfen, zwei Herausforderungen gleichzeitig zu lösen: regelmäßiger zu trinken und die tägliche Nahrungsergänzung zu vereinfachen.

Genau aus diesem Grund hat ASPRIVA 4 Formulierungen entwickelt, die als Getränke eingenommen werden. Sie verbinden Flüssigkeitsaufnahme mit ausgewählten Nährstoffen und Wirkstoffen, sehr geringem Zuckeranteil und laborgeprüfter Qualität. Ein zentraler Unterschied zu anderen Herstellern ist vor allem die Qualitätsprüfung: ASPRIVA Produkte werden auf über 861 Parameter getestet. Dazu gehören unter anderem umfangreiche Prüfungen auf Pestizide, Weichmacher, Schwermetalle und mikrobiologische Qualität.

Damit wird aus einem einfachen Getränk keine komplizierte Lösung, sondern eine kontrollierte tägliche Routine: für Hydration, Haut, Darm, Immunsystem, Energie und tägliches Wohlbefinden. Ohne bis zu 20 einzelne Kapseln einnehmen zu müssen.

Weniger Kapseln. Weniger Zucker. Weniger Komplexität. Eine Routine, die sich jeden Tag leichter umsetzen lässt.

CLAUDIA WÜNSCH COMMUNICATION GMBH

Silbersteinstr. 45
12051 Berlin
Deutschland

AliciaStempfle (PR Managerin)

+49 30 7895689-26

as@claudia-wuensch.com

www.claudia-wuensch.com/

Portrait

ASPRIVA ist ein deutsches Unternehmen, das sich einem wissenschaftlich fundierten, ganzheitlichen Ansatz zur Förderung der Longevity verschrieben hat – für ein Leben voller Gesundheit und Vitalität. Mit sorgfältig entwickelten Produkten setzt ASPRIVA auf eine Kombination aus positiven Lebensstiländerungen, ausgewogener Ernährung und gezielter Nahrungsergänzung. Die Produkte werden über Jahre hinweg in Zusammenarbeit mit einem wissenschaftlichen Expertenteam entwickelt und bieten höchste Qualität, Reinheit und ein sicheres Nutzen-Risiko-Profil. ASPRIVA versteht die individuelle Longevity-Reise als persönlichen Weg und bietet auf wissenschaftlicher Grundlage Unterstützung, die den natürlichen Alterungsprozess positiv beeinflussen und den Gesundheitsweg nachhaltig bereichern kann.

News-ID: 1318328 • Views: 73 (Stand: 19.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1318328/Fluessigkeitszufuhr-Warum-Longevity-mit-einfachen-Routinen-beginnt.html>