


# Schöner trinken: DIY Wasserflasche aufpeppen

Wir wissen es alle: unser Körper braucht mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag, um richtig und gesund zu funktionieren. Trotzdem passiert es uns immer wieder, dass wir am Ende eines Tages merken, die Trinkmenge wieder einmal nicht 'geschafft' zu haben. Oft vergessen wir einfach, zu trinken. Mit einer Wasserflasche behalten Sie Ihre Trinkmenge ganz simpel im Blick. Und wenn sie dann auch noch ein wenig farbenfroh daher kommt, verbreitet sie außerdem auch noch richtig gute Laune! Ich zeige Ihnen heute, wie's geht.



**Leitungswasser – gesund und kostengünstig**

Die beste und einfachste Art, etwas für den eigenen Flüssigkeitshaushalt zu tun: den häuslichen Wasserhahn aufdrehen! Wir haben das große Glück, dass bei uns überall sauberes Trinkwasser aus den Hähnen kommt. Leitungswasser ist anderen Getränken in Vielem überlegen. Es ist überall verfügbar, enthält weder Zucker noch Kalorien und noch dazu ist es eine wirklich umweltfreundliche und nachhaltige Alternative zu Softdrinks und Mineralwässern, denn Verpackung und auch Transport entfallen. Außerdem ist es eine sehr preiswerte Art, seinen Durst zu stillen. Also lassen Sie uns eine Wasserflasche bunt gestalten, die sie dann direkt am Hahn befüllen können.



**Wasserflasche aufpeppen – so geht’s**:

Sie brauchen dafür:
– 1 einfache Glasflasche mit Bügelverschluß
– Glasmalfarben, optional Glasmalstift
– Stupfpinsel aus Schaumstoff in verschiedenen Größen
– Buchstabenaufkleber aus dem Schreibwarenbedarf

Glasmalfarben gibt es in unterschiedlichen Ausführungen. Ich habe hier eine verwendet, die auch für Porzellan geeignet ist und nicht eingebrannt werden muss. Sie ist nach einigen Tagen der Trocknung dennoch fest mit dem Glas verbunden und übersteht sogar den Geschirrspüler. Der Glasmalstift, den ich genutzt habe, benötigt hingegen eine kurze Zeit im Backofen, um auf dem Glas fixiert zu werden. Er ist nötig, wenn man feinere Motive oder dünne Linien (wie weiter unten bei dem Wasserglas) zeichnen möchte.



**so bringen Sie Farbe aufs Glas:**
Die Wasserflasche sollte vorab gründlich gespült werden, die Oberfläche muss staub- und fettfrei und trocken sein. Für die bunten Konfetti-Punkte geben Sie nun von jeder Farbe einen kleinen Klecks auf einen Teller. Die Schaumstoffpinsel damit benetzen und auf das Glas drücken. Dabei eine leicht rotierende Bewegung machen, damit der Kreis auf der gewölbten Glasoberfläche auch wirklich rund wird. Möchten Sie, dass sich mehrere Farbkreise überschneiden, so lassen Sie die erste Farbe immer erst mindestens 30 Minuten trocknen, bevor Sie mit einer anderen Farbe weiter arbeiten. Bei der Anordnung der Punkte wird der Flaschenhals ausgespart.




**Im Norden sagt man 'MOIN'!**
Ihnen gefällt die Konfetti-Optik, aber Sie hätten es gern noch individueller? Dann 'schreiben' Sie doch einfach ein Wort oder einen Namen auf die Flasche. Dafür kleben Sie Buchstaben (aus dem Schreibwarenbedarf) auf die unbemalte Fläche und stempeln mit dem Schaumstoffpinsel einfach darüber. Die Aufkleber danach sofort wieder abziehen, die Farbe darf noch nicht trocken sein. Dabei kann eine Nadel oder eine Messerspitze gute Dienste leisten.


ABC
DEF
GHI
KL
NOP
RS
XU
MO


MOIN

So eine Namens-Flasche ist auch ein tolles Geschenk und ein individuelles Einzelstück. Verwechslung ausgeschlossen! Natürlich können Sie auch schlichte Wassergläser mit Glasmalfarben zu einem ganz besonderen Hingucker machen. Achten Sie darauf, den oberen Trinkrand nicht zu bemalen.




Bei meinem Wasserglas habe ich die (vom Designvorhandenen) Rillen einfach in verschiedenen Blautönen angemalt. Für das Boot habe ich mir ein Motiv ausgedruckt und von innen ans Glas geklebt. So kann man die Linien einfach mit dem Stift nachziehen. Klappt auch ganz ohne künstlerische Begabung, versprochen!




**Und unterwegs?**
Die Glasflaschen sind tatsächlich sehr robust und schließen auch dicht. Aber Glas hat natürlich immer auch ein hohes Gewicht. Wem das zu schwer wird, für den gibt es die tollen, leichten Alternativen aus Edelstahl. Oder darf's die stylishe einfach-Heimat Isolierflasche sein?

Im Bereich Trinkwasser Mobil finden Sie außerdem viele regionale Partner, bei denen Sie Ihre Wasserflasche unterwegs mit Leitungswasser kostenlos auffüllen können. Gerade bei einer ausgedehnten Radtour oder einer langen Wanderung ist das Gold wert! Ich freue mich, wenn Sie sich ab jetzt mit Ihrer selbst gestalteten Wasserflasche Ihre Trinkmenge immer im Blick haben. Darauf stoße ich gleich mal an – natürlich mit Leitungswasser!

*Bildnachweis:*
*Alle Bilder von Cornelia Geerken*




## Cornelia Geerken

im Nordwesten unterwegs...
redaktion@einfach-heimat.de