Mineralien machen den Unterschied

Mineral- und Heilwässer sind rein natürliche Lebensmittel, die an vielen verschiedenen Quellorten gewonnen werden. Deshalb unterscheiden sich sich in der jeweiligen Zusammensetzung.

Welche Mineralien und Spurenelemente in welcher Menge enthalten sind, hängt davon ab, welche Gesteinsschichten das Quellwasser zuvor durchlaufen hat.

Die genaue Mineralisation steht auf jedem Flaschenetikett. Nur wenn die einzelnen Mineralien in einer bestimmten Konzentration vorhanden sind, bekommt das Wasser eine amtliche Anerkennung und darf sich „Mineralwasser" nennen.

Bei Heilwasser ist die Wirkung als natürliches Heilmittel wissenschaftlich nachgewiesen und durch die amtliche Zulassung bestätigt. Auch dies ist auf dem Etikett vermerkt.

Kinder sollten regelmäßiges Trinken lernen

- Auch Kinder sollten lernen, ausreichend zu trinken. Denn wer sich schon früh ans regelmäßige Trinken gewöhnt, dem fällt es als Erwachsenem leichter, seinen Flüssigkeitshaushalt im Lot zu halten.

Trinktipps

- Trinken Sie jeden Tag rund 2 Liter, gleichmäßig über den ganzen Tag verteilt.
- Stellen Sie sich morgens die Trinkmenge für den Tag (2 l) an einen Ort, den Sie immer im Blick haben.
- Trinken Sie schon, bevor Sie Durst haben.
- Trinken Sie am besten Mineralwasser, um den Nachschub an Mineralien und Spurenelementen zu gewährleisten.
- Trinken Sie vor jeder Mahlzeit. Das dämpft auch das Hungergefühl.

Fragen Sie die Spezialisten für gesundes Wasser.

Auf Ihre Gesundheit!

… DIE SPEZIALISTEN FÜR GESUNDES WASSER

Handelsverband
Heil- und Mineralwasser e.V.
www.handelsverbandwasser.de
hahn@handelsverbandwasser.de

Bleib gesund

mit Heil- und Mineralwasser

… DIE SPEZIALISTEN FÜR GESUNDES WASSER

Handelsverband
Heil- und Mineralwasser e.V.

Bleib gesund mit Heil- und Mineralwasser

Wasser – der Quell des Lebens

Ohne Wasser wäre ein Leben auf unserem Planeten bekanntlich gar nicht möglich. Dabei bestimmt Wasser nicht nur das Weltklima, auch der Mensch selbst besteht zu zwei Dritteln aus Wasser.

Doch der menschliche Körper verliert täglich rund 2,5 Liter Flüssigkeit, die ersetzt werden müssen, um gesund zu bleiben. Mit dem Essen werden nur rund 0,7 Liter des Flüssigkeitsverlustes ausgeglichen. Also muss man zusätzlich 1,5 bis 2,5 Liter am Tag trinken – bei Hitze oder sportlicher Betätigung sogar ein Vielfaches mehr.

Der Körper verliert allerdings nicht nur Flüssigkeit, sondern auch lebenswichtige Mineralien. Ideal für den Flüssigkeitsausgleich ist deshalb Mineralwasser, denn es enthält Mineralien in gelöster Form, so dass sie vom Körper leicht aufgenommen werden können (hohe Bioverfügbarkeit).

Mineralwasser sorgt für den notwendigen Nachschub an Mineralien und Spurenelementen. Es ist deshalb der ideale Durstlöscher und noch dazu kalorienfrei.

Wer braucht was? Darauf sollten Sie beim Kauf von Mineralwasser achten

Säuglinge
Für die Zubereitung von Säuglingsnahrung dürfen Höchstmengen von bestimmten Mineralien nicht überschritten werden (Natrium z. B. maximal 20 mg/Liter).

Kinder, Jugendliche
In der Wachstumsphase müssen Knochen und Zähne aufgebaut und gefestigt werden. Deshalb benötigen Kinder und Jugendliche besonders viel Calcium (1.500 mg/Tag). In der Jugend sollte man sich ausreichendes Trinken angewöhnen.

Erwachsene
Mindestens 2 Liter pro Tag sollten Erwachsene trinken. Dabei brauchen sie das komplette Mineralienprogramm. Um dem Knochenabbau entgegen zu wirken, ist besonders auf genügend Calcium zu achten (1.000 mg/Tag).

Sportler
Wer körperlich viel leistet, muss den erhöhten Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust mit dem Mehrfachen den normalen Tagesbedarfes ausgleichen. Um Muskelkrämpfe zu vermeiden, sollte auf genügend Magnesium (Tagesbedarf 350 mg) geachtet werden.

Senioren
Im Alter lässt das Durstgefühl nach. Um dennoch ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, sollte man sich strikt an seinen Trinkplan halten (ca. 2 Liter, gleichmäßig über den Tag verteilt). Besonders wichtig ist zudem Calcium (1.000 mg/Tag), um dem beschleunigten Knochenabbau entgegen zu wirken.

Bleib gesund! So wirkt Mineralwasser auf den Organismus

Knochen, Zähne
Als wichtigster Knochenbestandteil ist Calcium verantwortlich für die Festigkeit der Knochen. Für die Stabilität – auch von Zähnen – sorgen noch weitere Spurenelemente wie z.B. Fluorid.

Magen, Darm
Hydrogencarbonat wirkt säureneutralisierend und reguliert den Säuren-Basen-Haushalt. Förderlich bei der Verdauung sind Sulfat, Kalium und Magnesium.

Nieren, Harnwege
Hydrogencarbonat, Natrium, Chlorid und Kalium wirken bei der Regulation des Flüssigkeitshaushaltes mit. Sie haben deshalb wichtige Funktionen beim Ausscheidungsprozesss.

Herz, Kreislauf
Kalium, Natrium, Calcium und Magnesium sind an den Stoffwechselfunktionen beteiligt und helfen so dabei, das Herz-Kreislauf-System auszubalancieren.

Diät
Weil sie kalorienfrei sind und zum Mineraliennachschub beitragen, sind alle Mineralwässer ideal bei Diäten und Fastenkuren. Ein Glas Mineralwasser vor dem Essen dämpft zudem das Hungergefühl. Für eine kochsalzarme Diät empfehlen sich Mineralwässer mit wenig Natrium-Chlorid.