

Mineral- und Heilwasser – der Verwöhnfaktor für die gesunde Familie

Bleib gesund

mit Mineral-
und Heilwasser

Trinken erhält die Leistungsfähigkeit.

2 bis 3 Liter erhalten die geistige
und körperliche Fitness.

Mineral- und Heilwässer sind naturgesunde Durstlöcher.

Sie führen dem Körper Nährstoffe zu und
leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit.

Mineral- und Heilwässer versprechen Schluck für Schluck Gesundheit.

Welches Wasser für wen richtig ist, sagen Ihnen
die Spezialisten für gesundes Wasser.



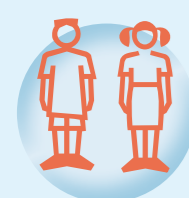
Wer braucht was?

Darauf sollten Sie beim Kauf
von Mineralwasser achten



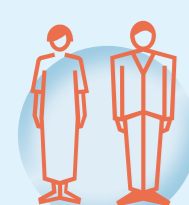
Säuglinge

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

Erwachsene brauchen sie das komplette Mineralienprogramm. Um dem Knochenabbau entgegen zu wirken, ist 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 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 Ausscheidungsprozess.



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.

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.handelsverband-wasser.de