

Trinken ist schon Therapie!

Körperlich fit, geistig beweglich mit ausreichend Wasser

Ohne Wasser überleben wir drei Tage, ohne feste Nahrung dagegen 100. Das alleine zeigt, wie wichtig Wasser für den Körper ist. Studien beweisen: Wer viel trinkt, ist körperlich beweglicher und geistig fitter, sieht besser aus und hat es leichter, sein Gewicht zu halten. Manchmal verschwinden durch Trinken auch Alltagsbeschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen. Ernährungsexperten empfehlen eine tägliche Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern, das sind 6 bis 8 Gläser Flüssigkeit à 250 ml.

Trinkwasser

Trinkwasser ist Süßwasser, das Sie trinken und mit dem Sie Speisen zubereiten können. Unterschieden werden Oberflächen-, Grund- oder Quellwasser. Je nach Herkunft enthält Trinkwasser unterschiedliche Mengen an Mineralstoffen wie Kalzium oder Phosphor und andere Verbindungen. Die Zusammensetzung variiert teilweise enorm. In Städten kann sie von Stadtteil zu Stadtteil unterschiedlich sein. Verbindliche Angaben erhalten Sie beim zuständigen Wasserversorgungsunternehmen. Trinkwasser ist kostengünstig und kann unseren Flüssigkeitsbedarf alleine decken – was sogar empfohlen wird – ebenso wie Mineralwasser.

Mineralwasser

Laut der deutschen Mineral- und Tafelwasserverordnung ist Mineralwasser ein Grundwasser mit besonderen Eigen-

schaften. Seine Inhaltsstoffe dürfen kaum schwanken. Es stammt aus unterirdischen Wasservorkommen. Mineralwasser wird direkt am Gewinnungsort – einer Quelle oder einem Brunnen – abgefüllt. Darüber hinaus benötigt es eine amtliche Anerkennung. In Deutschland gibt es 500 verschiedene Mineralwässer. Die Mineralstoffe und Spurenelemente, die im Mineralwasser vorkommen, stellen an sich und in ihrer Kombination einen wertvollen Zusatznutzen für die Gesundheit dar. Wählen Sie Mineralwasser nach Ihrem Trinktyp und nach den körperlichen Ansprüchen aus, um den natürlichen Mehrwert optimal zu nutzen.

Magnesium

Dieses Mineral fördert die Konzentration und das Nervenkostüm. Wenn Sie beispielsweise einen hektischen Alltag erleben oder geistig stark gefordert werden, sollten Sie ein magnesiumreiches Mineralwasser wählen, mit mindestens 50 mg, besser noch 100 mg Magnesium pro Liter.

Natrium

Dieser Bestandteil reguliert den Wasserhaushalt. Strengen Sie sich körperlich an und schwitzen viel, beispielsweise beim Sport oder am Arbeitsplatz, trinken Sie am besten natriumreiches Mineralwasser, mit mindestens 200 mg Natrium pro Liter.

Kalzium

Kalzium ist wichtig für die Gesundheit der Knochen. Darum ist kalziumreiches Mineralwasser ein ideales Getränk für Menschen jeden Alters, besonders aber, wenn Sie an Osteoporose leiden bzw. wenn Sie Milch- und Milchprodukte kaum oder gar nicht zu sich nehmen. Von einem kalziumreichen Mineralwasser spricht man ab 150 mg Kalzium pro Liter.

Hydrogencarbonat

Dieses Salz der Kohlensäure schützt den Körper vor Übersäuerung. Mineralwasser mit über 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter unterstützen den Körper, Störungen des Säure-Basen-Gleichgewichts auszugleichen oder zu mildern. Ganz alltägliche Situationen und Lebensgewohnheiten bringen den Säure-Basen-Haushalt schnell aus dem Gleichgewicht. Ernährung mit viel Eiweiß, Zucker, Fett, Alkohol oder Kaffee, zu wenig Bewegung und Stress fördern beispielsweise die Übersäuerung des Bluts. Verhärtete Muskeln und Muskelbeschwerden können die Folge sein.

Heilwasser

Als Heilwasser wird ein Wasser bezeichnet, für dessen Herkunft die Anforderungen an ein natürliches Mineralwasser erfüllt sind und das außerdem aufgrund seiner Zusammensetzung bzw. seiner physikalischen Eigenschaften in >>>

der medizinischen Therapie eingesetzt wird.

Heilwasser benötigt eine staatliche Zulassung und besitzt den Status eines Arzneimittels. Ein Heilwasser wendet man innerlich für Trinkkuren bzw. äußerlich für medizinische Bäder an. In Deutschland gibt es 40 Heilwässer, wie beispielsweise schwefel-, eisen-, radon-, fluorid- und jodidhaltige Heilwässer. Die verschiedenen Heilwassersorten wirken, indem sie den Stoffwechsel und die Organfunktionen unter anderem von Magen, Darm, Herz, Kreislauf und Nieren anregen. In einem Liter Heilwasser sollte mindestens ein Gramm gelöste Mineralstoffe oder Spurenelemente enthalten sein. Heilwässer aus anerkannten Heilquellen bekommen Sie in einem gut sortierten Getränkehandel, in Bioläden beziehungsweise in Reformhäusern sowie in Apotheken.

Trinken mit Genuss

Pures Wasser schmeckt neutral und manchmal fällt Ihnen das Trinken sicherlich leichter, wenn Sie dem Wasser etwas Geschmack hinzufügen. Mischen Sie zum Beispiel eine Saftschorle, nehmen Sie dazu drei Teile Wasser mit einem Teil Saft. Oder versetzen Sie das Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft, Apfel-, Himbeer- beziehungsweise Erdbeeressig. Wenn Sie auf Ihre schlanke Linie achten wollen, bedenken Sie Folgendes: je mehr Saft ihr Mixgetränk enthält, desto kalorienreicher ist es. Zum Beispiel enthält ein Glas Apfelschorle 48 Kalorien, ein Glas Apfelsaft schon 98 Kalorien. Sechs Gläser Apfelsaft à 200 ml decken rechnerisch Ihren Flüssigkeitsbedarf. Aber sie

liefern Ihnen auch die Energie eines ganzen Mittagessens – fast 600 Kalorien!

Cola, Limonaden, stark gesüßte Getränke und Alkohol sollten Sie nur wegen des Genusses trinken. Es sind keine Durstlöscher, da sie zu viele Kalorien und reichlich Zucker enthalten. Milch ist grundsätzlich ein Lebensmittel. Kaffee und schwarzer Tee sind koffeinhaltige, anregende Getränke, von denen Sie bis zu zwei oder drei Tassen am Tag trinken können. Ohne Zucker oder Milch sind sie sogar kalorienfrei. Sehr empfehlenswert sind Kräutertees. Ihre Inhaltsstoffe können Ihnen über kleinere Beschwerden hinweg helfen. Zum Beispiel wirkt Pfefferminztee lindernd bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich oder Lindenblüten-tee ist gut bei Erkältungen.

Gesundes Trinkverhalten einüben

Welches Getränk Sie bevorzugen, entscheiden Sie persönlich. Wichtig ist jedenfalls, dass Sie kein Durstgefühl aufkommen lassen: Wenn Ihr Körper einmal

dehydriert ist, dauert es unter Umständen einen ganzen Tag, bis Sie das Defizit wieder aufgeholt haben und erneut richtig fit sind. Trinken Sie möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt. Wenn Sie sich angewöhnen möchten ausreichend zu trinken, kontrollieren Sie Ihr Trinkverhalten. Führen Sie einfach eine Weile ein Trinktagebuch. Schreiben Sie sich auf, was und wie viel Sie tagsüber trinken, werten Sie das aus und suchen Sie nach Möglichkeiten mehr zu trinken. Nehmen Sie sich eine Flasche Mineralwasser überall mit hin. Legen Sie beispielsweise immer eine Flasche Wasser ins Auto und trinken Sie »während« der Fahrt gelegentlich Ihr Wasser.

Bettina Halbach

Diplom-Ökotrophologin

Weitere Infos

www.mineralwasser.com

www.forum-trinkwasser.de

www.heilwasser.com

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: