

Wasser ist nicht gleich Wasser



So viel Qualität muss sein!

Wasser ist nicht gleich Wasser



So viel Qualität muss sein!

Wasser ist nicht gleich Wasser:

Welche Bedeutung das Wasser für den menschlichen Körper hat, zeigt dessen Wassergehalt von über 60%.

Der Mensch verliert ca. 2,5 ltr. Wasser am Tag; durch die Nahrungsaufnahme werden nur etwa 0,7 ltr. wieder zugeführt.

Daher wird empfohlen, mindestens 2 ltr. pro Tag zu trinken (bei Hitze, Sport, körperlichen Anstrengungen u.ä. ein Mehrfaches).

Nur Mineralwasser bringt dem Körper neben dem kalorienfreien Flüssigkeitsausgleich auch die notwendigen Mineralstoffe und Spurenelemente zurück.

Die natürlich gelöste Form der Mineralien im Mineralwasser bietet die bestmögliche Bioverfügbarkeit (das Maß der Aufnahmefähigkeit) im Körper.

Mineralwasser hat als einziges Lebensmittel eine amtliche Anerkennung.

Mineralwasser gilt als idealer Diätbegleiter: es sorgt für den Flüssigkeitsausgleich und gibt dem Körper wichtige Mineralien und Spurenelemente zurück. Und das bei Null Kalorien!

Trink-Tipps:

- + trinken bevor der Durst kommt
- + gleichmäßig über den Tag verteilt trinken
- + ein Glas Mineralwasser vor dem Essen dämpft das Hungergefühl

Mehr erfahren Sie unter: www.mineralwasser-info.de

Ihr GEDIG Getränke-Experte



Folgen Sie den Symbolen der
GEDIG WasserTafel®
bei Ihrem
GEDIG-Getränke-Experten

Wasser ist nicht gleich Wasser



So viel Qualität muss sein!



Heilwasser

Heilwasser ist ein natürliches Heilmittel und kann täglich getrunken werden. Die vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen und wird durch amtliche Zulassung bestätigt.



Knochen Zähne

Wichtigster Baustein für Knochen und Zähne ist Calcium. Der Tagesbedarf liegt bei ca. 1000 mg, um einem überproportionalen Knochenabbau entgegen zu wirken. Spurenelemente wie Fluorid sind förderlich bei der Zahnschmelzbildung.



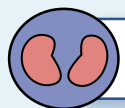
Magen Darm

Sulfat regt auf natürlichem Wege die Verdauung an. Hydrogencarbonat wirkt Säure neutralisierend und ist ein wichtiger Regulator des Säure-Basen-Haushaltes.



Herz Kreislauf

Herz und Kreislauf werden vorwiegend durch die Mineralien Kalium, Natrium, Magnesium und Calcium unterstützt. Sie helfen, die Stoffwechselfvorgänge bei der Herz- und Kreislauffähigkeit auszubalancieren.



Nieren

Vor allem Hydrogencarbonat, Natrium und Chlorid regulieren gemeinsam den Wasserhaushalt im Körper.



Erwachsene

Erwachsene benötigen neben ausreichender Flüssigkeitszufuhr (im Alter auf abnehmendes Durstgefühl achten) die gesamte Mineralstoff-Palette; besonders Calcium (mind. 1000 mg/Tag), um die Stabilität der Knochen zu erhalten. Magnesium (mind. 300 mg/Tag) unterstützt die Energiegewinnung (Stresshemmer).



Jugendliche

Kinder und Jugendliche benötigen während des Wachstums vermehrt Calcium (ca. 1500 mg/Tag) für Aufbau und Festigung von Knochen und Zähnen. Wer sich als Kind regelmäßiges Trinken angewöhnt, dem fällt es als Erwachsenen leichter, seinen Flüssigkeitshaushalt im Lot zu halten.



Sportler

Bei Sport, Hitze, körperlicher Arbeit, Fieber ist der Flüssigkeits- und damit Mineralstoffverlust deutlich höher. Zum Flüssigkeitsausgleich und Mineralien-Nachschub werden deshalb Mineralwässer mit hohem Mineralstoffgehalt bevorzugt, wobei speziell Magnesium sich günstig bei Muskelkrämpfen auswirkt.



Säuglinge

Ein Mineralwasser (ohne Kohlensäure) ist dann zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet, wenn es bestimmte Grenzwerte von Mineralien nicht übersteigt (z.B.: Natrium 20 mg/L; Sulfat 240 mg/L ...)