

Wasser - unser wichtigstes Nahrungsmittel

Viele von uns machen sich Gedanken über die Ernährung, nehmen aber selten die eigenen Trinkgewohnheiten unter die Lupe. Dabei ist Wasser das Lebensmittel schlechthin.

«Für unsere Gesundheit ist das richtige, regelmässige und ausreichende Trinken mindestens ebenso wichtig wie die richtige Ernährung», erklärt der Trinkwasserexperte Matthias C. Mend. Der menschliche Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser – ohne genügend Wasser kann er nicht optimal arbeiten. Kaum einer weiss, dass das Gehirn mit 91 % das wasserreichste Organ im Körper ist. Nachteile einer unzureichenden Flüssigkeitsaufnahme treten deshalb auch als Erstes bei den geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Gedächtnis auf. Die Bedeutung des Trinkwassers als wichtiges Lebenselixier nimmt in unserer heutigen Gesellschaft jedoch immer mehr ab.

Wer auf den Durst wartet, ist zu spät

Trinken ist lebenswichtig, doch Fakt ist auch: Die meisten Erwachsenen trinken viel zu wenig. Wer auf das Durstgefühl wartet, bis er etwas trinkt, hat oft bereits ein Flüssigkeitsdefizit. Die Regel lautet: Trinken Sie ausreichend über den Tag verteilt – bevor der Durst kommt und nicht erst dann, wenn er deutlich spürbar ist. Pro Kilogramm Körpergewicht rechnet man



Trinken ist für unsere Gesundheit mindestens ebenso wichtig wie die richtige Ernährung. Bild: VortexPower® GmbH

mit 30 Milliliter Wasser. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm bedeutet dies, dass man täglich 2,1 Liter Wasser trinken sollte. Doch wir trinken nicht nur zu wenig, sondern auch oft das Falsche: Kaffee, Schwarztee oder kohlenensäurehaltige Getränke in PET-Flaschen sind kein Ersatz für das empfohlene Tagesminimum von 1,5 Liter reinem Wasser.

Die gesunde Alternative: Leitungswasser

Soll man Trinkwasser besser direkt ab dem Wasserhahn konsumieren? Ja, denn Leitungswasser ist ein wich-

tiger Nährstofflieferant und enthält Mineralstoffe und Spurenelemente, wie Magnesium, Kalzium, Kalium und Natrium. Die neueste Studie der Stiftung Warentest zum Thema stille Mineralwässer hat ergeben, dass – anders als der Name vielleicht vermuten lassen würde – abgefüllte Mineralwässer oft wesentlich weniger Mineralstoffe enthalten als das Wasser aus dem Wasserhahn. Leitungswasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel – es gelten wesentlich strengere Schadstoffgrenzwerte als für Mineralwässer. Zudem weiss man, dass PET-Flaschen nicht nur ökologisch bedenklich, sondern auch durchlässig für externe

Einflüsse sind sodass Wasser bei falscher Lagerung fremde Gerüche und Geschmäcke annehmen kann. Der Nachteil von Leitungswasser: Ihm wurde Sauerstoff entzogen. Dies kann ausgeglichen und die Wasserqualität erhöht werden, zum Beispiel durch innovative Wirtelsysteme, die direkt am Wasserhahn zu Hause angebracht werden. Durch die Verwirbelung des Wassers wird dieses mit zusätzlichem Sauerstoff angereichert, die Struktur des Wassers verändert und es damit aufnahmefähiger gemacht. Das Ergebnis: schmackhaftes, gesundes und günstiges Leitungswasser, direkt ab eigenem Wasserhahn. red.

Wasser, Quelle unseres Lebens

Wussten Sie, dass ...

... 71 Prozent der Erdoberfläche Wasser ist. Davon sind aber nur 0,007 Prozent als Trinkwasser nutzbar.

... laut Unesco Wassermangel in 20 bis 30 Jahren unser grösstes Ressourcenproblem sein wird.

... jeder Schweizer 162 Liter Wasser verbraucht pro Tag. Das ergibt 59 130 Liter pro Kopf und Jahr.

... 3-mal mehr Wasser für die Erzeugung einer Plastikwasserflasche benötigt wird als für die Füllmenge. Allein in den USA werden jedes Jahr über 8,6 Milliarden Liter Trinkwasser in Plastikflaschen konsumiert.

... nur 1 von 5 Wasserflaschen recycelt wird, die anderen vier tragen zu den 1,3 Millionen Tonnen Abfall bei, der alleine in den USA durch PET-Wasserflaschen pro Jahr entsteht.

... fünf Minuten Duschen mehr Wasser verbraucht, als die Menschen in Slumgebieten von Entwicklungsländern pro Tag zur Verfügung haben.

Abwehrkraft stärken. Jetzt.

Strath Aufbaupräparate

- erhöhen die Widerstandskraft
 - fördern die Konzentration
 - steigern die Vitalität
- www.bio-strath.ch



Gut vorbereitet in den Herbst und Winter

In klimatischen Übergangszeiten, bei feuchtkaltem Wetter und generell im Winter sind Erkältungs- und Grippeviren immer wieder ein ernsthaftes Problem, besonders für anfällige Menschen. Auch andere Einflüsse wie zum Beispiel körperliche und geistige Überbelastung oder unausgewogene Ernährung können eine Ansteckung noch begünstigen. Wer aber sein Immunsystem früh genug auf Touren bringt, hat erstklassige Erfolgchancen beim Widerstand gegen Viren und Bakterien.

Moderater Sport und regelmässige Bewegung an der frischen Luft (empfohlen 20 bis 30 Minuten) spornen den Kreislauf an. Witterungsgerechte Kleidung schützt vor gefährdenden äusseren Einflüssen. Ein angenehmes Klima in gut gelüfteten Wohnräumen sowie genügend Schlaf und Entspannung sind gut für die psychische Verfassung. Die beste Basis für ein robustes Immunsystem wird jedoch von innen gelegt: Eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung mit möglichst viel frischer Kost versorgt den Körper mit den wichtigsten Abwehrstoffen. Vor allem Lebensmittel mit hohem Vitamin-C-Gehalt wie Zitrusfrüchte, Peperoni, Kohl und Kartoffeln, aber auch hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse und Getreidekeimlinge sollten im Winter auf dem Menüplan stehen.

Immunsystem von zentraler Bedeutung

Nicht nur in den kalten Jahreszeiten, sondern das ganze Jahr hindurch ist ein intaktes Immunsystem von zentraler Bedeutung. Als wertvolle Nahrungsergänzung zur Vorbeugung und zum Aufbau von Abwehrkräften dient seit mehr als 50 Jahren das

Kräuterhefe-Präparat Strath. Die Strath-Aufbaupräparate werden nach folgenden Prinzipien hergestellt: Absolute Naturbelassenheit der Wirkstoffe, Verzicht auf künstlich erzeugte Zusatzstoffe sowie Nachweis der positiven Effekte in zahlreichen Studien. Die Aufbaupräparate enthalten einzigartig hergestellte plasmolysierte Kräuterhefe. Diese Hefe enthält reichlich Vitamine, Mineralsalze, Spurenelemente sowie Aminosäuren und allgemeine Aufbau- und Vitalstoffe. Hefe an sich ist schon lange bekannt für besonders hohen Nähr- und Vitalstoffgehalt. Die plasmolysierte Kräuterhefe ist ein Schweizer Produkt und wird in Herliberg am Zürichsee mit viel Sorgfalt und Können hergestellt. Studien zeigen auf, dass Strath die Widerstandskräfte stärkt und so eine grundsätzliche Schutzwirkung gegen bakterielle Infektionen erzeugt. Konsumenten von Strath fühlen sich zudem vitaler und konzentrierter. Wer gut gewappnet ist, betritt auch im Winter ein klimatisiertes Büro oder steigt furchtlos in einen voll besetzten Bus. Das Aufbaupräparat ist flüssig, in Tabletten- und Tropfenform in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich. red.



Bild: swissimages