

WASSER - VIEL MEHR ALS H₂O

DER GESUNDE MENSCHLICHE KÖRPER BESTEHT ZU 70 PROZENT AUS WASSER UND ZU 30 PROZENT AUS FESTEN SUBSTANZEN. WASSER IST DAS LEBENSMITTEL SCHLECHTHIN. WIR BENÖTIGEN WASSER ZUM TRANSPORT DER NÄHRSTOFFE, FÜR DIE BESEITIGUNG DER ABFALLSTOFFE UND FÜR SÄMTLICHE ANDEREN AKTIVITÄTEN, DIE IM KÖRPER VOR SICH GEHEN.

Das macht den Stellenwert des Wassers deutlich. Doch in unserer modernen Gesellschaft ist das Wissen um die Bedeutung des Trinkwassers als wichtigstes Lebenselixier kaum noch vorhanden. Der Stoffwechsel braucht ständig Wasser für viele Funktionen und Organe, auch im Schlaf.

Laut einer Vielzahl von Studien und Experten ist die Ursache für fehlende Motivation und Leistungsabfall ein schleichendes Flüssigkeitsdefizit. Viele Menschen trinken über den Tag zu wenig. Selbst das empfohlene Minimum von 1,5 Litern Wasser wird von vielen Menschen nicht erreicht. Fatal, denn jeden Tag verlieren wir rund 2,5 Liter Wasser über den körpereigenen Stoffwechsel, die Atmung und die Haut. Ausreichendes Trinken ist nicht nur beim Sport oder in der Sonne sondern auch am Arbeitsplatz vor allem deswegen so wichtig, weil das Gehirn eines der wasserreichsten Organe ist und daher ständig Flüssigkeitsnachschub benötigt, um arbeiten

zu können. Schon ein geringes Flüssigkeitsdefizit von nur zwei Prozent des Körpergewichts kann die körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit bis zu einem Drittel vermindern.

Nicht nur zu wenig - oft auch noch das Falsche! Wichtig: Die Ernährungswissenschaft geht tatsächlich von reinem Wasser aus. Schwarzer Tee, Kaffee, Espresso oder koffeinhaltige Softdrinks zählen dabei nicht. Aufgrund des hohen Zuckergehalts, der sich in Softdrinks verbirgt, sollten wir ohnehin deren Konsum stark einschränken. Trinken wir diese Menge Wasser tatsächlich, hat dies unmittelbar positive Effekte auf unsere Gesundheit. Nur wenn der Körper mit ausreichend Wasser versorgt ist, kann er optimal funktionieren. Es ist der ideale Durstlöcher und wichtigste Nährstoff überhaupt. Es enthält Mineralstoffe und Spurenelemente, die wir Menschen brauchen, wie z.B. Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium.

Wie viel Wasser braucht der Körper am Tag?

Die Faustregel besagt, dass es 30 ml - 45 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht sein sollten. Bei 80 kg sind dies also immerhin mindestens 2,4 Liter. Wer diesen Verlust nicht ausgleicht, riskiert Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder einen Infekt. Eine Unterversorgung von Wasser über längere Zeit kann auch zu Kopf-, Gelenk-, Nacken-, Kreuz-, Herz- und Magenschmerzen, Allergien, Müdigkeit, Depressionen, Bluthochdruck, Asthma, Stress und Übergewicht führen.

Alles zu seiner Zeit - auch beim Wassertrinken

Trinken hält das Gehirn fit - denn das Denkgorgan braucht einen konstanten Wassergehalt. Doch es geht dabei nicht nur um die Menge, sondern auch um den richtigen Zeitpunkt. Trinken Sie nur zu den Mahlzeiten, oft erst abends, oder erst, wenn sie schon starken Durst verspüren? Wer nicht regelmässig tags-

Sommer, Sonne,

DURST!

über trinkt, wenn er sich körperlich oder geistig anstrengt, der schwächt sich und seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit kontinuierlich. Trink-Experten raten deshalb zur Anregung des Stoffwechsels schon vor dem Frühstück zwei Gläser Wasser zu trinken.

Welches Wasser soll man trinken?

Das beste Wasser ist reines Quellwasser oder aus Bergbächen oberhalb 1500 m. Da nur wenige das Glück haben, aus einer Quelle schöpfen zu können, haben wir drei Möglichkeiten, uns mit qualitativ hochwertigem Wasser zu versorgen:

1. Quellwasser in Glasflaschen

Vorteil: Wir wissen am Ende des Tages anhand des Leerguts genau, wie viel wir getrunken haben.

Nachteil: Teuer, braucht Lagerflächen, der Transport und die Entsorgung sind umweltbelastend, je nach Transportweg, Temperaturwechsel und Lagerung kommt es zu Geschmacks- und Qualitätsunterschieden.

2. Leitungswasser

Vorteil: Immer verfügbar. Das am besten kontrollierte Lebensmittel. Bestes Preis-/Leistungsverhältnis.

Nachteil: Unser Wassersystem verfügt über keine „Firewall“. Die Grenzwerte umfassen nur noch wenige Werte und werden an politische, technische und wirtschaftliche Machbarkeit angepasst. Der Messpunkt ist das Wasserwerk. Was das Wasser zwischen Wasserwerk und der lokalen Entnahmestelle alles aufnimmt, bleibt dabei unberücksichtigt. Ohne Zweifel hat sich das Wasser nach seinem langen Weg durch die geraden Wasserrohre biophysikalisch verändert.

3. Ein Quellwasser-System

Vorteil: Wer sein Wasser filtert und/oder wirbelt, spart eine Menge Geld, tut seinem Körper etwas Gutes und schont die Umwelt. Tausendfach pra-

xiserprobe, einfach am Wasserhahn zu installierende Systeme helfen privat, unterwegs und am Arbeitsplatz. Keine zusätzlichen Möbel oder Anschlüsse. Trinken wie in Kindheitstagen, direkt aus dem Wasserhahn. Eine Investition, die sich je nach Nutzen und Personenzahl innerhalb weniger Monate amortisiert.

Nachteil: Jeweilige Installation am Trinkwasserhahn Ihrer Wahl – zu Hause oder unterwegs.

Text: Sascha Losch

Fünf wichtige EMPFEHLUNGEN

- » Achten Sie darauf, dass Sie immer genügend Wasser bei sich haben. Neigt sich dieses dem Ende zu, besorgen Sie sich frisches.
- » Setzen Sie auf Wasser. Cola, Limonaden und Energy-Drinks haben meist extrem hohe Kalorienwerte und rächen sich spätestens im nächsten Sommerurlaub.
- » Ein bis zwei Liter Wasser ist nur ein Richtwert. Achten Sie bei körperlicher Arbeit auf eine entsprechend höher angepasste Wasserzufuhr.
- » Gerade in Stresssituationen ist eine ausreichende Wasseraufnahme sehr wichtig. Ansonsten können Müdigkeit und Konzentrationsschwäche drohen.
- » Richten Sie sich zu Beginn der Umstellung eine Erinnerungsfunktion ein, die Sie stündlich darauf hinweist, dass es Zeit für das nächste Glas Wasser ist.

Quellfrisches Wasser - direkt aus Ihrem Wasserhahn.

Die wichtigsten Vorteile mit einem VortexPower Spring Wasserwirbler an Ihrem Wasserhahn:

- mehr Sauerstoff
- weicherer Geschmack
- aktiver Beitrag zum Umweltschutz: keine Plastik- oder Glasflaschen mehr!
- einfacher Anschluss
- überall einsetzbar
- ein Leben lang



Für Leser der Welt Vegan gibt es beim Kauf eines Spring Wasserwirblers in unserem Webshop, eine Edelstahlflasche *Soulmate2go* gratis dazu.*

*Bitte Gutschein-Code: **wvm2018** eingeben



reddot design award

HOTLINE: +41 79 4495119
www.vortexpower.eu

VortexPower[®]
Mein Wasser. Wie Quellfrisch.