



Wasser-Guide

- Wir bestehen zu 60-70 % aus Wasser, daher ist die Wasserqualität für deine Gesundheit essenziell
- Die Trinkmenge ist sehr individuell und hängt u.a. von Faktoren wie körperliche Betätigung ab
- 2-3 Liter sind ein guter Richtwert für die Meisten und sollten unbedingt täglich getrunken werden
- Hydration bedeutet nicht nur Wasser zu trinken, sondern auch die richtigen Elektrolyte wie Kalium, Natrium und Magnesium
- Zu viel Trinken und ständiges Wasserlassen dehydriert den Körper wiederum, weil vermehrt Elektrolyte ausgeschwemmt werden
- Daher ist die richtige Balance essenziell zwischen Trinkmenge und den darin enthaltenen Elektrolyten
- Leitungswasser enthält in der Regel zu wenig Elektrolyte und ist daher keine optimale Quelle
- Leitungswasser kann auch Schwermetalle enthalten, z.b. durch alte Rohre in den Leitungen >> selbst, wenn das Wasser im Werk sauber ist, können Schwermetalle enthalten sein
- Wasserwerke filtern keine Hormone, Medikamente und andere schädliche Substanzen, weswegen von Leitungswasser eher abzusehen ist
- Hochwertiges Wasser enthält ca. 100 mg Magnesium pro Liter
- Auch Gemüse dient dazu Wasser und verschiedene Elektrolyte aufzunehmen
- Ein hochwertiges Mineralwasser und eine Gemüsezufuhr von mind. 500 g/d sorgen für eine gute Hydrierung