

Tipps und Tricks für die Flüssigkeitszufuhr

Mineralwasser gehört zu den beliebtesten Getränken in Deutschland. Damit Sie die täglich erforderliche Flüssigkeitsaufnahme auch erreichen, hier einige Tipps und Tricks, die das Trinken erleichtern:



- Egal ob im Büro oder zu Hause: immer ein volles Glas Wasser in der Nähe stehen haben. Ist das Glas geleert, am besten direkt wieder auffüllen.
- Schnelles Trinken großer Mengen führt nicht zum gewünschten Effekt, da der Körper alle 15 Minuten nur ca. 200 ml Wasser aufnehmen kann. Lieber über den Tag verteilt kleinere Mengen zu sich nehmen.
- Feste Trinkzeiten helfen, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen – z.B. nach dem Frühstück, Mittag- und Abendessen jeweils 1 Glas Wasser trinken.
- Ist Ihnen nur Wasser zu langweilig? Durch wenige Spritzer Fruchtsaft wird aus einem Mineralwasser im Handumdrehen ein abwechslungsreicher Durstlöcher.

Ernährungs-Tipp

Wie viel Wasser wir täglich genau benötigen, ist abhängig von Alter, Gewicht und körperlicher Aktivität. Errechnen Sie Ihren persönlichen Bedarf ganz einfach unter www.real.delernaehrung.

Sortenvielfalt bei real-

Bei real- ist das Angebot an unterschiedlichen Mineralwässern besonders groß. Das Sortiment umfasst verschiedenste Wassersorten mit und ohne Kohlensäure und hält für jeden Geschmack das passende Produkt bereit.

Auch natriumarme Mineralwässer für die Zubereitung von Babynahrung oder einfach nur für die bewusste Ernährung sind bei real- erhältlich. Und natürlich fehlen auch Sorten mit reichlich Calcium, Magnesium oder Kalium nicht im Regal – die gesunde Erfrischung für Sportler.



Eine Flasche für jeden Geschmack!

Weitere Informationen bei real-

Sie wollen mehr zum Thema „Bewusst einkaufen, gesund leben“ wissen? In Ihrem real- Markt finden Sie viele weitere Informationen in gesonderten Broschüren.

Zusätzliche Infos:

www.real.delernaehrung

Oder über unsere kostenlose Ernährungs-Hotline:

Tel.: 0800/5 03 54 17

Klare Sache: Wasser ist mein Durstlöcher Nr. 1!

Warum Wasser so wichtig ist

Worauf Sie achten müssen



Bedeutung für den menschlichen Organismus

Wasser ist wahrlich die Grundlage unseres Lebens. Denn der ausgewachsene menschliche Organismus hat daran einen Anteil von 50 bis 60 Prozent, beim Säugling sind es sogar fast 70 Prozent. In 24 Stunden durchlaufen ca. 2.000 Liter Wasser die Nieren und 1.400 Liter unser Gehirn. Wasser wird im Körper als Baustoff und Bestandteil aller Körperzellen und -flüssigkeiten benötigt. Für den Stoffwechsel und andere wichtige Körperfunktionen ist es einfach unverzichtbar.

Regulierung des Wasserhaushalts

Ohne besondere körperliche Anstrengung verliert der Körper täglich rund 2,6 Liter Wasser. Bei normaler Ernährung liefert feste Nahrung durchschnittlich ca. 600 bis 800 ml Flüssigkeit, die restlichen ca. 1,8 bis 2 Liter müssen durch Getränke aufgenommen werden. Schon bei einem Flüssigkeitsverlust von nur 2 Prozent vermindert sich unsere Leistungsfähigkeit bereits um bis zu 20 Prozent!



Wasser: gesund und reich an Mineralien!

Gesundheits-Tipp

Wer Durst verspürt, ein trockenes Gefühl im Mund oder eine klebrige Zunge hat, sollte schnellstmöglich zur Wasserflasche greifen. Denn Durst ist ein Alarmsignal des Körpers, dass dringend Flüssigkeit benötigt wird, um ein bereits vorhandenes Defizit auszugleichen.

Charakteristische Inhaltsstoffe von Mineralwasser

Auch wenn die wichtigsten Inhaltsstoffe auf dem Flaschenetikett stehen, ist noch nicht unbedingt klar, wofür sie gut sind und wie viel man davon täglich zu sich nehmen sollte. Hier erfahren Sie mehr dazu:

- **Natrium** (Zufuhrempfehlung: ca. 550 mg/Tag) sorgt u.a. für die **Regulation des Wasserhaushalts**. Für Säuglinge und Bluthochdruckpatienten sind natriumarme Wässer empfehlenswert.

- **Magnesium** (Zufuhrempfehlung: ca. 350 mg/Tag) ist wichtig für die **Funktionsabläufe der Muskeln** und daher gerade für Sportler und aktive Menschen besonders geeignet.

- **Calcium** (Zufuhrempfehlung: 800 mg/Tag) benötigt der Körper für den **Zahn- und Knochenaufbau** und ist wichtig für den **Schutz vor Osteoporose**.



Ernährungs-Tipp

Wie viel Mineralstoffe ein Wasser enthalten sollte, hängt ganz vom persönlichen Bedarf ab: Für eine natriumarme Ernährung sind weniger als 20 mg/l zu empfehlen. Sportler dagegen benötigen mindestens 200 mg/l. Wer einen hohen Magnesiumbedarf hat, ist mit über 50 mg/l gut bedient. Für Menschen, die calciumhaltiges Wasser brauchen, sind Produkte mit mehr als 150 mg/l genau das Richtige.

Was drin ist, sagt das Etikett:

ANALYSE	mg/l
Natrium (Na ⁺)	118
Kalium (K ⁺)	11
Magnesium (Mg ²⁺)	108
Calcium (Ca ²⁺)	348
Chlorid (Cl ⁻)	40
Sulfat (SO ₄ ²⁻)	38
Hydrogencarbonat (HCO ₃ ⁻)	1.816

Auszug aus der amtlich anerkannten Analyse vom 23.04.1986. Institut Fresenius, Taunusstein. Bestätigt durch regelmäßige Kontrollanalysen.

Geprüfte Qualität

Bevor ein Mineralwasser überhaupt auf den Markt kommt, muss es bestimmten Qualitätskriterien entsprechen. Um dies festzustellen, wird ein unabhängiges Institut damit beauftragt, ein spezielles Analyseverfahren mit bis zu 200 verschiedenen Einzeluntersuchungen durchzuführen. Wenn das Wasser dann seine amtliche Anerkennung erhält, ist alles klar: Es kann bedenkenlos getrunken werden.

- Werden bei einer **Analyse** die vorangegangenen Untersuchungsergebnisse bestätigt, wird auch das ältere Analysedatum beibehalten. Also nicht wundern, wenn das auf dem Etikett angegebene Analysedatum schon weit zurückliegt. Es liefert nämlich keine Auskunft über die letzte Kontrolle.