

# Mineralwassertypen gibt's

Weil nicht nur Geschmäcker verschieden sind



## Nervenstark

Alle, deren Beruf viel Stress mit sich bringt – ob Manager, Lehrer, Hausfrauen oder Studenten – sollten zu einem **magnesiumreichen Mineralwasser** greifen. Magnesium fördert die Konzentration, stärkt das Nervenkostüm und gibt Power für den Alltag. Wer im Alltag leistungsfähig bleiben muss, sollte beim Mineralwasser auf einen Magnesiumgehalt von mindestens 50, besser noch 100 Milligramm pro Liter achten.



## Entspannt

Die Menschen, die auch Wert auf Entspannung im Leben legen, liegen mit einem **leicht mineralisierten Mineralwasser** genau richtig. Ob beim Wohlfühl-Wochenende zu Hause, bei Spaziergängen und Museumsbesuchen, selbst beim entspannten Hobbysport – der Flüssigkeitshaushalt benötigt regelmäßigen Nachschub. 1,5 bis zwei Liter Mineralwasser sollten pro Tag mindestens getrunken werden. Leicht mineralisiertes Mineralwasser eignet sich als unkomplizierter Durstlöcher in solchen Situationen am besten – naturrein und von hoher Qualität. Darüber hinaus zeichnet es sich durch seinen weichen, neutralen Geschmack aus und passt somit zu jeder Gelegenheit.



## Ausdauernd

Wer einen schweißtreibenden Beruf ausübt, viel Sport treibt oder gerne die Nacht zum Tag macht, muss darauf achten, die Flüssigkeit und das Natrium zu ersetzen, die der Körper durch das Schwitzen verliert. Natrium spielt eine wichtige Rolle im Säure-Basenhaushalt des Körpers und hält bei körperlicher Belastung den Wasserhaushalt in Balance. **Ein Mineralwasser mit mehr als 200 Milligramm Natrium pro Liter** ist daher gut geeignet für alle körperlich aktiven Menschen.



## Genussfreudig

Auch Hobbyköche, Weinliebhaber und begeisterte Restaurantbesucher – kurz alle genussfreudigen Menschen – liegen bei deutschem Mineralwasser richtig. **Die große Vielfalt mit ihrer großen Bandbreite an Geschmäckern sorgt dafür, dass sich zu jedem Menü und Wein der passende Begleiter findet.**

So empfehlen Mineralwasser-Sommeliers als Aperitif ein leicht salziges Mineralwasser mit hohem Kohlensäuregehalt, damit der Geschmack angeregt wird. Zu einer leichten Vorspeise wie Salat mit gebratenen Scampis eignet sich ein Mineralwasser mit mittlerem bis geringem Kohlensäure- und Mineralstoffgehalt. So wird das Aroma der Speise nicht überdeckt, sondern begleitet. Auch in der Küche, z. B. zum Braten oder als Zutat von spritzigen Cocktails macht Mineralwasser eine gute Figur.



## Vital

Alle Gesundheitsbewussten, Wellness-Fans und Kinder sollten **ein calciumreiches Mineralwasser** (mindestens 150 Milligramm pro Liter) auswählen. Der Körper kann Calcium aus Mineralwasser besonders gut aufnehmen, da der Mineralstoff darin bereits in gelöster Form vorhanden ist. Calcium sorgt für stabile Knochen und eine gesunde Haut. Für Kinder in der Wachstumsphase ist eine ausreichende Calciumzufuhr besonders wichtig.

# Welcher Mineralwassertyp sind Sie?

Beantworten Sie die Fragen der fünf Frageblöcke jeweils mit Ja oder Nein. Haben Sie in einem Block mindestens drei Fragen mit Ja beantwortet, ist der entsprechende Mineralwassertyp für Sie geeignet.

Es ist wahrscheinlich, dass mehrere Mineralwassertypen zu Ihnen passen – schließlich hat Ihr Leben viele verschiedene Facetten. Je nach Lebenssituation, ob z. B. an einem Arbeitstag unter der Woche oder an einem entspannten Sonntag, sollten Sie zu dem entsprechenden Mineralwassertypen greifen.



## Vital

- |  | Ja                       | Nein                     |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig für Sie?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Achten Sie auf Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sind Sie regelmäßig draußen in der Sonne?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Sind Ihnen Körperpflege und gutes Aussehen wichtig?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Haben Sie aufgrund von Wachstum, Schwangerschaft oder fortgeschrittenem Alter einen erhöhten Bedarf an Calcium? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Nervenstark

- |   | Ja                       | Nein                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Machen Sie mehrmals wöchentlich Überstunden oder arbeiten durchschnittlich deutlich mehr als 8 Stunden am Tag? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Fühlen Sie sich an mehr als drei Tagen pro Woche gestresst und gereizt?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sind Sie kreativ tätig?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Entfällt ein Hauptteil Ihrer Tätigkeit auf Lesen und Lernen?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Müssen Sie häufig mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigen?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Genussfreudig

- |   | Ja                       | Nein                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Trinken Sie gerne einen guten Wein?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Gehen Sie regelmäßig in ausgewählte hochwertige Restaurants essen?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sind Sie aufgeschlossen für neue Geschmacksideen und probieren gerne etwas Neues aus?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Sind Ihnen in einem Restaurant oder in einer Bar nicht nur Essen und Getränke, sondern auch Service und Ambiente sehr wichtig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Würden Sie sich als Wein- oder Spirituosenkenner bezeichnen?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Ausdauernd

- |  | Ja                       | Nein                     |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Treiben Sie häufiger als einmal wöchentlich Sport?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Üben Sie in Ihrem Beruf eine körperlich anstrengende Tätigkeit aus?       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sind Sie meist den ganzen Tag aktiv und in Bewegung?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Sind Sie ein Nachtschwärmer?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Schwitzen Sie leicht oder bewegen Sie sich häufig bei hohen Temperaturen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Entspannt

- |   | Ja                       | Nein                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Üben Sie eine vorwiegend sitzende Tätigkeit aus?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Fühlen Sie sich in Beruf und Freizeit weitgehend stressfrei? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Gestalten Sie Ihre Freizeit eher ruhig?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Treiben Sie seltener als einmal pro Woche Sport?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Haben Sie ausreichend Gelegenheit zu entspannen?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Service-Leitungen\*:

Telefon: 01805-45 33 33, Fax: 01805-45 33 44

(\*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz,  
max. 0,42 Euro/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen)