

# Die Mineralwassertypen

**Immer das Richtige: Nicht nur für jeden Geschmack, sondern auch für jede Lebenssituation gibt es das passende Mineralwasser. Die fünf Mineralwassertypen geben Ihnen Orientierung bei der Auswahl des passenden Mineralwassers:**



## Nervenstark

Für alle, die Nervenstärke beweisen müssen – bei Stress im Beruf und Alltag. Magnesium fördert die Konzentration und stärkt das Nervenkostüm.  
**Mineralwasser mit mindestens 50 mg Magnesium pro Liter!**



## Vital

Für Gesundheitsbewusste, Wellness-Fans und Kinder im Wachstum. Calcium sorgt für starke Knochen und gesunde Haut.

**Mineralwasser mit mindestens 150 mg Calcium pro Liter!**



## Entspannt

Für alle, die einen unkomplizierten Durstlöcher für entspannte Situationen suchen. Es besteht kein besonderer Mineralstoffbedarf, aber die Trinkmenge muss stimmen. **Leicht mineralisierte Mineralwässer!**



## Ausdauernd

Für körperlich aktive Menschen – ob im Beruf oder in der Freizeit. Natrium ist wichtig für einen funktionierenden Wasserhaushalt.

**Mineralwasser mit mindestens 200 mg Natrium pro Liter!**



## Genussfreudig

Für alle, die gerne genießen und einen passenden Begleiter zum Wein oder zum Essen suchen. Je nach Mineralstoff- und Kohlensäuregehalt setzt Mineralwasser hier bereichernde Nuancen. Generell gilt:  
**Trinken, was Spaß macht und schmeckt!**



# Frisch und Fit

## Ihre Trinktipps für den Tag

# 10 Unsere Fitmacher-Tipps

Auch der Mensch braucht Treibstoff. Ideal dafür ist natürliches Mineralwasser, denn neben Flüssigkeit kann es wichtige Mineralstoffe liefern.

Egal ob während der Arbeit, oder in der Freizeit, eine Mineralwasserflasche sollten Sie immer griffbereit haben. Hier einige Tipps, wie Sie dafür sorgen, mit Schwung und Elan den Tag zu meistern.

**1.** Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge: Experten empfehlen, 1,5 bis 2 Liter pro Tag zu trinken. Bei Hitze und körperlicher Anstrengung auch deutlich mehr!

**2.** Trinken Sie vor dem Frühstück ein Glas Mineralwasser zum Wachwerden und Erfrischen.

**3.** Stellen Sie sich schon morgens so viel bereit, wie Sie im Laufe des Tages trinken sollten.

**4.** Nutzen Sie auch Pausen für einen Schluck Mineralwasser – z. B. einfach zu jeder Tasse Kaffee oder Tee ein Glas trinken.

**5.** Machen Sie es sich zur Gewohnheit, vor oder zu jeder Mahlzeit ein Glas Mineralwasser zu trinken.

**6.** Egal ob Sie Kopfarbeiter oder körperlich aktiv sind. Mineralwasser darf nicht fehlen – so bleiben der Verstand klar und die Muskeln fit.

**7.** Wenn Sie Durst verspüren, dann haben Sie bereits zu wenig getrunken. Halten Sie eine Flasche Mineralwasser immer griffbereit und trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt.

**8.** Achten Sie auf die Warnsignale Ihres Körpers: Müdigkeit, Kopfschmerzen oder trockene Schleimhäute deuten auf Flüssigkeitsmangel hin.

**9.** Greifen Sie bei Hunger auf Süßes zu Obst. Das liefert neben Zucker auch Flüssigkeit.

**10.** Kombinieren Sie zur Abwechslung Mineralwasser mit Säften oder Obst und Gemüse, denn diese liefern Vitamine und Kohlenhydrate und bringen einen zusätzlichen Energieschub.



## Vielfalt im Mineralwasser

Mineralwasser enthält wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente. Der Körper kann sie nicht selbst bilden, sondern muss sie über die Nahrung aufnehmen.

- **Calcium** sorgt für starke Knochen und Zähnen.
- **Magnesium** unterstützt Muskeln und Nervenfasern.
- **Natrium und Chlorid** sorgen für einen ausgeglichenen Wasser- und Elektrolythaushalt in den Körperzellen.
- **Hydrogencarbonat** wirkt günstig auf den Säure-Basen-Haushalt.
- **Sulfat** kann ab Mengen von 1.200 Milligramm pro Liter verdauungsfördernd wirken.

Wasser durchdringt die Erdschichten und nimmt Mineralstoffe auf

Mg<sup>2+</sup>

Ca<sup>2+</sup>

