

TrinkFibel

Infos, Tipps und Rezepte für den abwechslungsreichen Wassergenuss



Lebensquelle

Pures Wasser ist ein Flüssigkeitsversorger, der Körper und Geist spürbar gut bekommt. Warum? Wir bestehen zum Großteil aus Wasser!

Der Wasseranteil des menschlichen Körpers beträgt zwischen 40 und 80 %, wobei er mit dem Alter langsam abnimmt.

Im Körper erfüllt Wasser viele Funktionen:

- » Als Hauptbestandteil des Körpers ist es in allen Zellen, Geweben und Flüssigkeiten enthalten.
- » Als Lösungsmittel transportiert es Nährstoffe, Stoffwechselprodukte und vieles mehr.
- » Als Steuerungsmittel ist es unter anderem wesentlich für die Regulierung der Körpertemperatur und des Säure-Basen-Haushaltes.
- » Als Reaktionspartner ist es an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt.

Kurz gesagt: Wasser versorgt die Zellen, steuert wichtige Prozesse und reinigt den Körper. Deshalb ist es so wesentlich für Leistungsfähigkeit, Vitalität, Figur und Aussehen.



Wieviel Wasser ein Mensch pro Tag zu sich nehmen sollte, ist unterschiedlich. Wissenschaftler empfehlen 40ml pro kg Körpergewicht. Das wären beispielsweise bei einem Körpergewicht von 70 kg etwa 2,8 Liter am Tag.

Ein Teil davon (durchschnittlich 1 Liter) wird über Speisen aufgenommen. Entsprechend ist für Erwachsene eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von gut 1,5 Liter pro Tag durch Getränke (möglichst Wasser) empfehlenswert (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.).

Der individuelle Wasserbedarf ist abhängig vom Alter, vom Gesundheitszustand, den Essgewohnheiten, der Aktivität und dem Klima.



So sollte z.B. mehr getrunken werden, wenn nur wenig Obst und Gemüse gegessen wird, denn beides hat in der Regel einen hohen Wasseranteil. Auch bei hohen Außentemperaturen, starkem Wind, trockener Luft, einer hohen Salz- oder Eiweisszufuhr, Diäten, Krankheiten (z.B. Fieber, Durchfall, Erbrechen), intensiver körperlicher bzw. geistiger Arbeit oder Sport muss mehr Flüssigkeit aufgenommen werden.

Übertreiben sollte man jedoch nicht und es macht keinen Sinn, noch mehr zu trinken, wenn man bereits eine gut ausreichende Menge getrunken hat.

Wer über den Tag verteilt reichlich trinkt, ist bestens versorgt. Dabei wird empfohlen, mit dem Trinken nicht zu warten, bis sich der Durst meldet, denn dieser ist bereits ein Warnsignal für einen Wassermangel.

Da Wasser lebenswichtig ist, kontrolliert der Körper den Wasserhaushalt sehr genau. Werden Flüssigkeitsverluste nicht rechtzeitig ersetzt, holt sich der Körper Flüssigkeit aus Blut, Lymphe und dem Gewebe.

Das Blut fließt langsamer, die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung wird reduziert. Auch die Ausscheidungsmöglichkeiten des Körpers werden eingeschränkt. Der Körper leidet an einer Dehydratation und den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken.

Wassermangel

Nimmt man zu wenig Wasser auf, so kann bereits ein geringer Mangel die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit deutlich senken.

Bereits bei einer Verringerung des Gesamtkörperwassers um 0,5% wird ein Durstgefühl empfunden.

Flüssigkeitsverluste von bereits etwa 2% äußern sich durch geistige und körperliche Leistungsdefizite: Müdigkeit und Konzentrationschwäche, Kopfschmerzen, Muskelschwäche, trockene Schleimhäute, trockene Haut, Verstopfung.



Wegen seines Wasseranteils von etwa 90% ist das Gehirn eines der empfindlichsten Organe des Körpers bei Wassermangel.

Ob man genug trinkt, lässt sich leicht an der Haut erkennen, denn wer zu wenig trinkt, hat meist eine schlaff wirkende Haut.

Auch Menge, Farbe und Geruch vom Urin können Hinweise auf den aktuellen Versorgungszustand des Körpers mit Wasser geben.

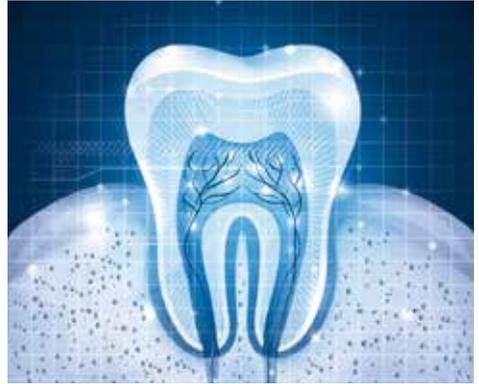




Bei einem Flüssigkeitsmangel werden die Wasserdepots der Haut (die zu etwa 80% aus Wasser besteht), im Vergleich zu anderen Flüssigkeitsspeichern des Körpers, besonders stark entleert. Die Elastizität der Haut nimmt ab, die Haut trocknet aus, wird rau und rissig und bekommt sichtbare kleine Fältchen.

Beim Trinken von Wasser wird die Haut besser durchblutet, mit mehr Sauerstoff versorgt und der Hautstoffwechsel angeregt. Deshalb ist es für eine schöne Haut wichtig, regelmäßig und ausreichend zu trinken, denn erst die Feuchtigkeit von innen sorgt für ein rosiges und elastisches Hautbild.

Wasser trinken trägt noch aus einem anderen Grund zum guten Aussehen bei: Es ist von Natur aus kalorienfrei und regt den Stoffwechsel sanft an. Dabei unterstützt es, zusätzliche Kalorien zu verbrauchen – ohne Anstrengung und ganz nebenbei.



Spannend ist, dass der Wasserhaushalt auch einen Einfluss auf die Gesunderhaltung der Zähne hat.

Da der Speichel Nährstoffe für die Zähne liefert und zur Reinigung der Zähne und der Zahnzwischenräume beiträgt, kann man sich die Folgen eines geringen Speichelflusses vorstellen. Bei Wassermangel spart der Körper am Speichel und die Schleimhäute im Mundraum werden trockener.

Wasser zu trinken bringt gleich mehrere Vorteile: der Speichelfluss wird angeregt, der Mund wird gespült und Wasser liefert – anders als zuckerhaltige Getränke – keine Nährstoffe für die Bakterien.

Welches Wasser?

Die Antwort auf die Frage nach dem richtigen Wasser ist einfach: es soll sauber und natürlich sein.

Als Durstlöscher ist frisches Trinkwasser aus dem Hahn ideal. Es ist natürlich und macht regelmäßiges Trinken ganz einfach, denn es ist fast überall und immer verfügbar. Darüber hinaus belastet es die Umwelt kaum, denn es braucht keine Verpackung und keinen zusätzlichen Transport mit dem LKW.



Der Genuss kann jedoch durch unerwünschte Stoffe im Leitungswasser getrübt sein. Mit einem Wasserfilter-System von Alvito kommt besseres Wasser in die Küche.

Hochwertige Filtereinsätze aus Aktivkohle entnehmen dem Wasser zuverlässig viele unerwünschte Stoffe.

Die Besonderheit dieser Filtereinsätze liegt darin, dass sie im aufwendigen Sinter-Verfahren zu einem festen Block mit einer unvorstellbaren Zahl feinsten Poren und Kanäle „gebacken“ werden.

Dadurch muss das Wasser im Filtereinsatz einen sehr langen Weg zurücklegen und auf kleinstem Raum wird ein Effekt erzielt, der mit einer natürlichen Tiefenfiltration vergleichbar ist.





Solch ein Filtersystem ist kostengünstig, einfach zu installieren und erspart dem Nutzer und der Umwelt einen aufwendigen Flaschentransport.

Wer einen hochwertigen Wasserfilter in seiner Küche nutzt, hat spürbar besseres Wasser für den ganzen Haushalt und trinkt meist von sich aus mehr davon.



Damit etwas Abwechslung in's Glas kommt, haben wir auf den folgenden Seiten einige Rezeptideen zum Wasser zusammengestellt. Mit einfachen Zutaten sind leckere Wasser-Cocktails schnell selbst gemischt und verwöhnen den Gaumen von Freunden und der ganzen Familie!

Dabei haben wir ganz bewusst nur natürliche, gesunde Zugaben gewählt – die Mischungen sollen ja gut schmecken und gut tun. Aus Überzeugung empfehlen wir Lebensmittel in Bio-Qualität, denn davon profitiert nicht nur die Umwelt! Beispielsweise wird die Schale konventioneller Citrusfrüchte behandelt und ist nicht zum Verzehr geeignet.

Es lohnt sich, gleich eine ganze Karaffe anzusetzen und die Zutaten ein paar Minuten ziehen zu lassen. Soll es ein kalter Genuss werden, kann die Karaffe solange im Kühlschrank warten.

Beim Probieren und Genießen wünschen wir viel Freude, Ihr Alvito-Team

Tipp´s



Wasser nach dem Aufstehen trinken

Da unser Körper auch nachts Wasser verbraucht, ist es wichtig, gleich am Morgen für Nachschub zu sorgen. Am Besten mit einem großen Glas warmem Wasser, denn das regt den Stoffwechsel an.

Mit warmen Wasser kann der Körper Gift- und andere Ausscheidungsstoffe besser abtransportieren als mit kaltem Wasser.



Wasser in sichtbare Nähe stellen

Sehr hilfreich ist es, sich zum Arbeitsbeginn eine große Karaffe mit Wasser an den Arbeitsplatz zu stellen. Ist man Zuhause, kommt die Karaffe auf den Tisch. Am Abend weiss man, wieviel man über den Tag getrunken hat. Für den nächtlichen Durst reicht ein Glas Wasser auf dem Nachttisch.



Wasser immer überall mitnehmen

Wer sich schon morgens eine Flasche mit Wasser füllt, der hat seinen Durstlöcher immer dabei! Gut geeignet sind Wasserflaschen aus Tritan. Da sie leicht und stabil sind, eignen sie sich ideal zum Transport.

Flaschen sind auch unterwegs auf Reisen oder beim Autofahren praktisch: mit ihnen werden Ampelpausen zu Trinkpausen.



Wasser über den Tag verteilt trinken

Sinnvoll ist es, kleine Mengen Wasser über den Tag verteilt aufzunehmen und nicht erst zu trinken, wenn ein Durstgefühl besteht.

Ausreichendes Trinken sollte bei allen Freizeit- und Sportaktivitäten selbstverständlich sein. Aber auch bei Aktivitäten im und ums Haus (Putzen, Rasenmähen, usw.) kann man ganz schön ins Schwitzen kommen! Trinkpausen sollte man sich immer wieder gönnen – sie sind wichtig und entspannen.



Wassertipp´s für Kid´s

Kinder und Jugendliche trinken manchmal zu wenig. Besonders in der Schule macht sich das an der Konzentration und der Leistungsfähigkeit bemerkbar.

- » Zu einem ausgewogenen Pausensnack gehört eine mit Wasser gefüllte Flasche. Am Besten aus leichtem Tritan.
- » Beim Spielen und beim Sport denken Kinder oft nicht ans Trinken. Da sind kleine Erinnerungen sehr hilfreich. Mit einer Flasche oder einem Glas in erreichbarer Nähe kann sich das Kind selbst bedienen.

Ayurveda-Wasser

Im Ayurveda (alte indische Heilkunst) werden zur inneren Reinigung des Körpers mehrmals täglich kleine Schlucke von abgekochtem, heißen Wasser empfohlen. Dafür wird das Wasser mindestens 5 Minuten lang gekocht, wodurch es seine physische Struktur ändert.

Laut Ayurveda ist das warme Wasser in vielerlei Hinsicht wertvoll. Zum einen erwärmt es den Körper und sorgt für eine Aktivierung und Regulierung der Verdauung.

Es entspannt und man fühlt sofort eine Energiezufuhr in Form von Erwärmung, ähnlich wie nach einer heißen Suppe – gut also bei Müdigkeit und Energielosigkeit.

Das Ayurveda-Wasser soll vom Körper besser aufgenommen werden und eine entgiftende und entschlackende Wirkung haben.



CitrusWasser



Die Bio-Zitrone oder die Bio-Orange (oder beides) gründlich waschen, entkernen und in Scheiben zum Wasser geben.

Werden die Früchte vorher einige Male "gerollt", so öffnen sich die Zellen und mehr vom Saft kommt ins Wasser.

Alternativ können die Früchte ausgepresst werden und der Saft dem frischen Wasser hinzugefügt werden.

Dekorativ ist es, die Scheiben auf einem Spieß aufgespießt in die Karaffe zu stellen.



Passt gut dazu



Mit ein paar Stängeln Basilikum bekommt das CitrusWasser eine interessante, würzige Geschmacksnote.



KräuterWasser

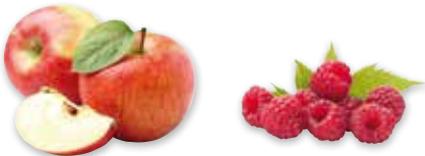


Pfefferminze oder Zitronenmelisse bringen Frische ins Glas. Interessant schmeckt die Variante mit Rosmarin.

Wer es auf die Spitze treiben mag, der gibt bei der kalten Variante noch Eiswürfel hinzu. Dann kann der Sommer kommen :-)



Passt gut dazu



Ein paar dünne Apfel-Scheiben oder einige halbierte Himbeeren geben der Mischung eine fruchtige Süße. Einfach probieren!



IngwerWasser



Wer es scharf-würzig mag, gibt je nach Geschmack einige Scheiben Ingwer zum Wasser. Je feiner der Ingwer geschnitten ist, desto intensiver ist das Aroma.

Etwas Honig zur Abmilderung der Schärfe ist hier durchaus erlaubt.

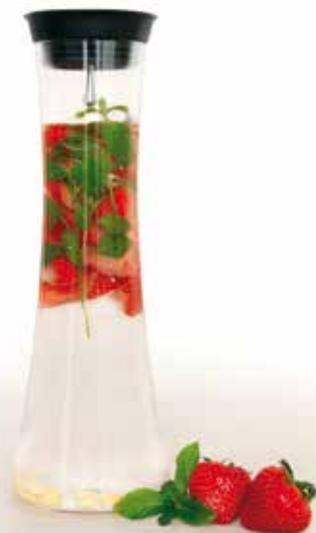
Passt gut dazu



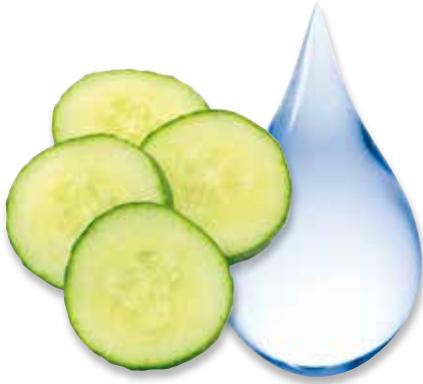
Die Kombination mit Pfefferminz oder Zitronenmelisse ist ein heisser Tip – besonders an kalten Tagen.



Ganz bunt wird die Mischung, wenn noch ein paar Scheibchen bzw. Viertelchen Erdbeeren hinzukommen.



GurkenWasser



Gurke im Wasser klingt ungewöhnlich und das ist es auch. Schmecken tut es trotzdem und wer das nicht glaubt, sollte es zumindest erstmal selbst probieren!



Bei der Gurke gilt ebenso die Erkenntnis: Je dünner die Scheiben, desto aromatischer das GurkenWasser.

Auch Gurkenscheiben kann man übrigens gut auf einem Spieß aufgespiesst in die Karaffe stellen.

MangoWasser



Mango-Fruchtfleisch würfeln und in einer Eiswürfelform ca. 1 Stunde einfrieren.

Die leckeren Fruchtwürfel kommen mit Eiswürfeln in die Karaffe bzw. ins Glas und werden mit frischem Wasser aufgegossen.

Passt gut dazu



Frische Limettenscheiben und ein paar Minzblätter sind das i-Tüpfelchen zum MangoWasser.



HolunderblütenLimonade



Als Alternative zum fertigen Sirup schmeckt die selbstgemachte HolunderLimonade doppelt gut. Holunder blüht von Mai bis Ende Juni.

5 voll erblühte Holunderblüten sanft ausschütteln (damit eventuelle "Bewohner" herausfallen), aber nicht abrausen.

1 Bio-Zitrone gründlich waschen und in Scheiben schneiden.

4 Pfefferminzblätter, 1 Stengel Zitronenmelisse und 2 Zweige Thymian mit Wasser spülen.

Die Holunderblüten mit den Kräutern und den Zitronenscheiben in eine Karaffe geben.

Mit ca. 1,5 l Wasser auffüllen, bis alles gut bedeckt ist und ca. 12 Stunden ziehen lassen, dabei mehrmals umrühren.

Die fertige Mischung mit Apfelsaft auffüllen, bis die gewünschte Süße erreicht ist. Wer es süßer mag, kann zusätzlich Honig einrühren.

Zum Servieren wird die Limonade durch ein feines Sieb in die Gläser gegossen.



Alvito® 

BASISCHE BALANCE

Alvito® 

BEWUSSTER HAUSHALT

„Welche Ernährung und Körperpflege tragen zu meinem Wohlbefinden und meiner Ausstrahlung bei?“

Mit ausgewogener Ernährung und basischer Pflege unterstütze ich meine körperliche und geistige Fitness - das ist innerlich spürbar und äußerlich sichtbar."



"Wie kann ich für mich und die Umwelt verträglich waschen und spülen?"

„Je weniger Chemie ich nutze, umso besser für die Umwelt und für mich. Bereits im Haushalt kann ich viel dafür tun, dass die Natur entlastet wird und ich mich spürbar wohlfühle."



Was dürfen wir für Sie tun?

Alvito GmbH

Fürther Straße 244e
90429 Nürnberg
Deutschland

Tel: 0911 - 321 521
Fax: 0911 - 321 5222
Email: info@alvito.de

© Alvito GmbH 12/2015

"Alvito" ist ein geschütztes Markenzeichen, das in Deutschland und anderen Ländern registriert ist.

Alle Rechte vorbehalten. Bildnachweis: Titel: © Wild Orchid - Fotolia.com, S. 2: © ag visuell - Fotolia.com, S. 2/3: © Fisher Photostudio - Fotolia.com, S. 3: © ~ Bitter ~ - Fotolia.com, S. 4: © Alexandr Mitiuc - Fotolia.com, S. 4/5: © Fisher Photostudio - Fotolia.com, S. 5: © ag visuell - Fotolia.com, © reineg - Fotolia.com, S. 6: © PiK - Fotolia.com, S. 6/7: © Fisher Photostudio - Fotolia.com, S. 7: © K.-U. Häßler - Fotolia.com, S. 8: © chones - Fotolia.com, © K.C. - Fotolia.com, © Sarunyu_foto - Fotolia.com, S. 9: © Unclesam - Fotolia.com, S. 10: © Okea - Fotolia.com, © valery121283 - Fotolia.com, © Dionisvera - Fotolia.com, S. 11: © Okea - Fotolia.com, © Dionisvera - Fotolia.com, © majaan - Fotolia.com, © Natika - Fotolia.com, S. 12: © Okea - Fotolia.com, © Malyshchyts Viktor - Fotolia.com, © Dionisvera - Fotolia.com, © majaan - Fotolia.com, © Natika - Fotolia.com, S. 13: © Okea - Fotolia.com, © Ingo Sch. - Fotolia.com, S. 14: © Okea - Fotolia.com, © Malyshchyts Viktor - Fotolia.com, © Dionisvera - Fotolia.com, © volkerr - Fotolia.com, © bshphotography - Fotolia.com, S. 15: © Okea - Fotolia.com, © cut - Fotolia.com, © Michael Tewes - Fotolia.com

Artikelnummer: 934

Alvito entdecken:



www.alvito.com



www.alvito.com/newsletter



www.facebook.com/alvito.de



www.youtube.com/user/alvitoDE



www.pinterest.com/alvitoGmbH