



Studie: Mit Natrium fitter in Sport und Freizeit

Heilwässer ersetzen wichtige Mineralstoffe



Bonn, Juni 2019. Ob beim Sport oder in der Freizeit – wenn wir schwitzen, verlieren wir mit der Flüssigkeit auch Natrium und andere Mineralstoffe wie Magnesium oder Kalzium. Werden die Verluste nicht umgehend ersetzt, verdickt das Blut und die Leistung nimmt ab. In einer aktuellen amerikanischen Studie¹ konnten Sportler ihre Leistungsfähigkeit steigern, wenn sie die verlorene Flüssigkeit und Mineralstoffe schon während der sportlichen Aktivität oder direkt im Anschluss mit mineralstoff- und natriumreichem Wasser wieder

auffüllten. Denn mit Hilfe von Natrium wird die Flüssigkeitsbilanz schneller und effizienter ausgeglichen. Dadurch erholte der Körper sich schneller und konnte schneller wieder aktiv werden. Dies gilt nicht nur für Leistungssportler, sondern auch für schweißtreibende Aktivitäten in der Freizeit. Ideal sind deshalb mineralstoff- und natriumreiche Heilwässer, die zugleich Flüssigkeit und Mineralstoffe liefern und den Körper schnell wieder fit machen. Wie viel Natrium ein Heilwasser enthält, zeigt das Flaschenetikett. Weitere Informationen über Heilwässer und die Funktionen von Natrium und anderen Mineralstoffen bietet die Website www.heilwasser.com.

Kurzfassung: 1.163 Z.

Tipps zum richtigen Trinken bei Hitze und Sport

- An heißen Tagen mindestens zwei Liter trinken, bei starkem Schwitzen deutlich mehr.
- Auf ausreichend Mineralstoffe wie Natrium und Magnesium im Wasser achten. Morgens schon die Trinkration für den Tag hinstellen.
- Getränke am Arbeitsplatz und anderen zentralen Plätzen bereitstellen.
- Zu jeder Mahlzeit mindestens ein Glas Wasser trinken.
- Bei Hitze lieber leicht kühles und nicht eisig-kaltes Wasser trinken.

*Weitere **spezielle Trinktipps** für Sportler, für Frauen, für Schwangere und Stillende, für Senioren, für Diabetiker oder bei Diäten und Fasten finden Sie im beigefügten Text „Wer richtig trinkt, hat mehr davon“.*

¹ Ayotte D Jr, Corcoran MP: Individualized hydration plans improve performance outcomes for collegiate athletes engaging in in-season training. J Int Soc Sports Nutr. 2018 Jun 4;15(1):27. doi: 10.1186/s12970-018-0230-2. <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-018-0230-2>

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 25 verschiedene Heilwässer. Sie stammen aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwässern bietet das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.

Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch ein **Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe** zum Download bereit. Antworten auf häufige Verbraucherfragen und praktische Tipps bietet die neue Website www.heilwasser-ratgeber.de



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Twitter: https://twitter.com/heilwasser_info

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91