



## Trinken: Wieso, wie viel und was?

### Tipps zum richtigen Trinken | Was bringen Heilwässer?

**Bonn, Mai 2020.** Wieso, weshalb, warum und vor allem wie viel soll man eigentlich trinken? Wer nicht fragt, bleibt dumm – deshalb haben wir Ernährungswissenschaftlerin Corinna Dürr gefragt, was wichtig und richtig ist beim Trinken.



Corinna Dürr ist Diplom-Oecotrophologin und Autorin des Ratgebers „Heilwasser – Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“.

### WARUM müssen wir genug trinken?

Unser Körper besteht zu 50-60 Prozent aus Wasser, bei Säuglingen sind es sogar 80 Prozent. Wasser benötigt der Körper, um Stoffe zu lösen und zu transportieren. Es erhält den Blutdruck und die Zellen aufrecht, regelt unsere Körpertemperatur und den Säure-Basen-Haushalt. Schon ein Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent des Körpergewichts kann unsere Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

### WIE VIEL sollten wir trinken?

Alles, was wir an Flüssigkeit verlieren, müssen wir wieder zu uns nehmen. Normalerweise gehen am Tag etwa 2,5 Liter Flüssigkeit über Haut, Atmung, Urin und Stuhl verloren. Davon nehmen wir etwa einen Liter über das Essen wieder auf. Bleiben also 1,5 Liter, die wir täglich trinken müssen. Wer viel schwitzt oder körperlich aktiv ist, kann auch deutlich mehr brauchen. Gesunde können übrigens kaum zu viel trinken.



### WAS trinken wir am besten?

Wasser ist der ideale Durstlöcher, denn es liefert Flüssigkeit ganz ohne Kalorien. Mineral- und Heilwässer können uns zudem mit vielen wichtigen Mineralstoffen versorgen. Ein Liter Heilwasser mit beispielsweise 500 mg Kalzium deckt schon die Hälfte unseres Tagesbedarfs. Heilwässer können zudem die Verdauung ankurbeln, Sodbrennen lindern oder Osteoporose vorbeugen.

**Tipp:** Über Inhaltsstoffe und Anwendungen von Heilwässern informiert [www.heilwasser-ratgeber.de](http://www.heilwasser-ratgeber.de)

## WOHER sollten unsere Getränke kommen?

Wir können froh sein, dass Deutschland so reich an natürlichen Mineral- und Heilwässern ist und durch die große Auswahl für jeden das passende Wasser bietet. Wer reichlich Mineralstoffe tanken möchte, greift am besten zu hoch mineralisierten Mineral- und Heilwässern. Leitungswässer liefern dagegen kaum Mineralstoffe, wie eine Studie an der Universität Hannover ergab.<sup>1</sup>

## WIE trinken wir richtig?

Am besten ist es, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Denn wer nur selten große Mengen in sich hineinschüttet, scheidet relativ viel davon wieder aus. Immer mal wieder ein Glas Wasser zu trinken, hat auch den Vorteil, dass über den Tag verteilt noch mehr Mineralstoffe aus dem Wasser aufgenommen werden. Diese sind ohnehin für den Körper gut zu verwerten, da sie bereits im Wasser gelöst vorliegen. Um das Trinken nicht zu vergessen, empfiehlt es sich, gleich morgens eine Flasche Wasser bereitzustellen und sie spätestens am Abend ausgetrunken zu haben.

### 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](http://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](http://www.heilwasser-ratgeber.de)



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

<sup>1</sup> Infos zur Studie „Qualität von Trinkwasser in Haushalten“ im Bereich Aktuelle Meldungen auf der Website Kompetenzzentrums Mineral- und Heilwasser an der Universität Hannover: <https://www.kmh.uni-hannover.de/>

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

**Informationsbüro Heilwasser**

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

Twitter: [https://twitter.com/heilwasser\\_info](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