

Ich will mein eigenes Quellwasser!

Wasser ist das Lebensmittel schlechthin. Wir benötigen Wasser zum Transport von Nährstoffen zu den Zellen, für die Beseitigung der Abfallstoffe und für sämtliche anderen Aktivitäten, die im Körper vor sich gehen.

Trinken wir genügend Wasser am Tag?

Die Faustregel besagt, dass es 30–45 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht sein sollten. Bei 80 kg sind dies also immerhin mindestens 2,4 Liter.

Nicht nur zu wenig – oft auch noch das Falsche!

Wichtig: Die Ernährungswissenschaft geht beim Flüssigkeitsbedarf tatsächlich von reinem Wasser aus. Tee, Kaffee, Softdrinks und Suppen zählen dabei nicht. Nur wenn der Körper mit ausreichend Wasser versorgt ist, kann er optimal funktionieren. Wasser ist der ideale Durstlöscher und wichtigstes Nahrungsmittel überhaupt. Fast unglaublich: gutes Wasser, in ausreichender Menge und im richtigen Takt getrunken, ist ein Jungbrunnen und Schönmacher ohnegleichen! Dabei lohnt sich das Ausprobieren nicht nur optisch und gesundheitlich sondern auch für's Portemonnaie.

Vom richtigen Zeitpunkt

Trinken hält das Gehirn fit – denn das Denkorgan braucht einen konstanten Wassergehalt. Dabei geht es nicht nur um die Trinkmenge, sondern auch um den richtigen Zeitpunkt: Nur zu den Mahlzeiten, oft erst abends oder dann, wenn wir schon starken Durst verspüren, ist zu spät und ungesund verteilt! Dann ist der Körper bereits dehydriert. Wer nicht regelmässig tagsüber trinkt, der schwächt sich und seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Deshalb: Zur Anregung des Stoffwechsels schon vor dem Frühstück zwei Gläser Wasser schluckweise trinken.

Welches Wasser soll man trinken?

Das beste Wasser hierzulande ist reines, leichtes Bergquellwasser aus artesischen Quellen. Allerdings haben nur wenige das Glück, aus solchen Quellen schöpfen zu können. Hier findet ihr drei Möglichkeiten der Wasserversorgung mit ihren Vor- und Nachteilen:



1. Quellwasser in Glasflaschen

Vorteil: Gesunde gute Qualität und wir wissen am Ende des Tages anhand des Leergutes genau, wie viel wir getrunken haben.

Nachteil: Relativ teuer, braucht Lagerflächen, Transport und Entsorgung können umweltbelastend sein, durch Temperaturwechsel und Lagerung kann es zu Geschmacks- und Qualitätsunterschieden kommen.

2. Leitungswasser

Vorteil: Immer verfügbar

Nachteil: Unser Wassersystem verfügt über keine «Firewall». Die vorgeschriebenen Grenzwerte umfassen nur wenige Belastungsarten und werden an politische, technische und wirtschaftliche Machbarkeit einfach angepasst. Der Messpunkt ist am Wasserwerk. Was das Wasser aber zwischen Wasserwerk und der Entnahmestelle alles aufnimmt, bleibt zudem unberücksichtigt. Ohne Zweifel hat sich das Wasser auf seinem langen Weg unter hohem Druck durch die geraden Wasserrohre und rechtwinkligen Verzweigungen zunehmend verschlechtert. Ausserdem entsteht durch das lange Liegen in den Rohren ein nachteiliger Biofilm.

3. Ein «Quellwasser-System» mit einem Wirbler und einer Hausanlage, damit die Rohre sauber bleiben und der Kalk in Pulverform umgewandelt wird

Vorteil: Wer sein Wasser wirbelt, tut dem Körper etwas Gutes, schont die Umwelt und kann eine Menge Geld sparen. Je nach Nutzen und Personenzahl ist die Investition in wenigen Monaten amortisiert. Praxiserprobte, einfach zu installierende Systeme können privat, unterwegs und am Arbeitsplatz zu gesünderem Trinkwasser verhelfen.

Nachteil: Jeweilige Installation am Trinkwasserhahn – zu Hause oder unterwegs.

Trinken wie in Kindertagen – unbeschwert direkt ab Wasserhahn

...darüber haben wir mit Rose Graf, Wasserbotschafterin und Expertin gesprochen, seit mehr als 20 Jahren befasst sie sich mit Naturmedizin – kommt aber aus der internationalen Modebranche. Ihre Firma heisst inoudout – wobei das «in» für Schönheit von innen durch gesundes Wasser stehe, und das «out» für Outfitberatung, also die Schönheit von aussen.

Rose empfiehlt uns den Wasserwirbler VortexPower Spring, ein preisgekröntes Schweizer Produkt, das für seine Verbindung von Innovation, Nachhaltigkeit und Design mit dem Red Dot Design Award ausgezeichnet wurde. Das Design basiert auf der hermetischen Geometrie auf welcher auch der mathematische Aspekt des allseits bekannten Goldenen Schnitts beruht. «Dieser Wirbelwasser-Hahnaufsatz ist so einfach wie genial: Er kann auf jeden handelsüblichen Wasserhahn aufgeschraubt werden. Durch die Erzeugung eines starken Wirbels wird die Struktur des Wassers naturkonform verändert und mit Sauerstoff angereichert. Die grosse Beschleunigung in der Wirbelkammer sorgt dafür, dass die im Wasser vorhandenen Cluster aufgebrochen und Verbindungen – beispielsweise von Medikamenten, Düngemitteln oder Hormonen – so gebunden oder gelöst werden, dass sie im Körper keine Reaktionen mehr auslösen. Wer sich eingehend mit der Thematik befassen möchte, dem empfehle ich die Lektüre der im «Advances in Physics Theories and Applications» veröffentlichten Studie über die physikalisch-chemischen Qualitäten von VortexPowerSpring Wasser verglichen mit Berg- und Schmelzwasser von Bulgarien, Russland und dem Rosenlauri Gletscher in den Schweizer Alpen von DSc, Professor

Ignat Ignatov in Sofia, PhD Oleg Mosin in Moskau und Dipl. Eng. Enrico Bauer in St. Gallen.

«Wenn wir durch unser Produkt Menschen dazu animieren können, ihr veredeltes Wasser direkt aus dem Wasserhahn zu trinken und auf den Konsum von teuren



und umweltbelastenden Mineralwässern aus PET-Flaschen zu verzichten, dann haben wir schon einen grossen Schritt getan» fährt Rose fort. Und: Gerade auch für Unternehmen lohne sich die Umstellung auf gewirbeltes, sauerstoffangereichertes Wasser: Das Bereitstellen von kostenlosem, quellfrischem Wasser erhöht die Motivation der Mitarbeiter und fördert Wohlbefinden und Gesundheit. Ein klares Statement für Verantwortung und nachhaltiges Handeln im Sinne der «Corporate Social Responsibility». Immer mehr Unternehmen teilen mittlerweile die Vision von Rose Graf und versorgen ihre Mitarbeiter mit gesundem Wasser, so hat unter anderen auch die Immobilienverwaltung der Stadt Zürich damit angefangen, ihre städtischen Gebäude mit einem Spring von VortexPower auszurüsten...

Überraschend finden wir den Preis: der formschöne Wirbler ist schon ab CHF 496.– zu haben. Also, uns gefällt das!

Wer sich unverbindlich informieren will – kann einfach anrufen:

www.inoufit.ch
043 810 50 80 oder 079 447 73 57
Rose Graf
info@inoufit.ch