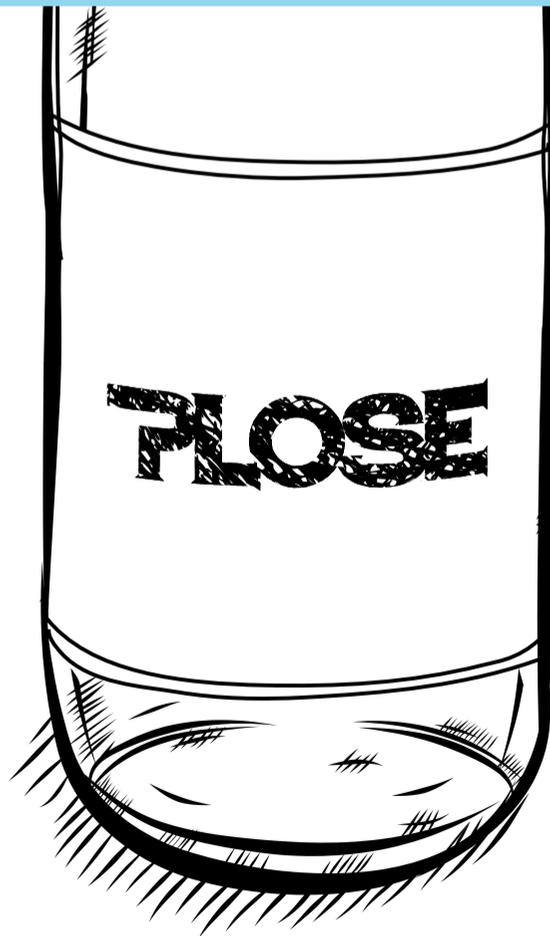




Spannend und erfrischend!

WASSERWISSEN



REIN, LEICHT, NATÜRLICH

INHALT

VORWORT	4
ZWEI BRÜDER, EIN WASSER	6
SO KOMMT DAS WASSER VOM BERG IN DIE FLASCHE	9
WELCHE WASSERARTEN GIBT ES?	14
Natürliches Mineralwasser.....	14
Heilwasser.....	15
Quellwasser.....	16
Tafelwasser	16
Trinkwasser.....	17
MINERALWASSERWISSEN – WAS STECKT DRIN?	18
WELCHE EIGENSCHAFTEN ZEICHNEN PLOSE MINERALWASSER AUS?	19
Trockenrückstand und Leichtigkeit.....	19
pH-Wert und Körperzelle.....	20
Quarzgestein und strukturelle Prägung.....	20
Naturbelassenheit und Arteserquelle	21
Quelleigener Sauerstoff	21
PARAMETER AUS DER NATURHEILKUNDE	23
Wie hoch ist der elektrische Widerstand r beim Mineralwasser von Plose?	23
Wie hoch ist der bioelektrische Energiewert von Plose Mineralwasser?.....	24
DAS WASSERWESEN MENSCH	26
Wasserhaushalt.....	26
Wo steckt das Wasser im menschlichen Körper?.....	28
AUFGABEN DES WASSERS IM ORGANISMUS	29
Wasser als Lösungsmittel.....	29
Wasser als Transportmittel.....	29
Wasser als Wärmeregulator.....	30
Wasser als Reaktionspartner bei enzymatischen Prozessen	30

Wie viel Wasser steckt in welchem Lebensmittel?	31
Flüssigkeitsaufnahmen.....	32
Steckbrief Wasser	33
WASSER UND HOMÖOPATHIE.....	34
DETOX.....	37
PLOSE-RETREAT: DO IT YOURSELF FÜR ZU HAUSE.....	40
WASSER UND WEIN	44
SOMMER PUR: REZEPTE FÜR COOLE DRINKS	48
Virgin Blackberry Fizz.....	50
Rhabarber-Spritz.....	51
KOCHEN MIT MINERALWASSER	52
REZEPT GRÜNER SMOOTHIE	54
WASSER MARSCH! 33 TRINK-TIPPS.....	56
EMPFEHLUNGEN.....	69



Liebe Leser,

mit diesem E-Book möchten wir Sie mit in die Welt des
(Plose-)Wassers nehmen.

Es geht rauf auf 1.870 Meter, rein in die Flasche, wo wir Sie mit viel Wasserwissen auftanken – von den unterschiedlichen Wasserarten, über die Aufgaben im menschlichen Körper bis zu den wertvollen Eigenschaften von Wasser. Natürlich kommt auch der Genuss nicht zu kurz – es warten Rezepte für spritzige Mineralwassercocktails, Faustregeln für die optimale Wasser-Wein-Kombination sowie allerlei Kochtipps mit Mineralwasser auf Sie. Wenn Sie Ihrem Körper und Geist mal eine Auszeit gönnen möchten, dann wäre unser Do-it-yourself-Retreat ja vielleicht etwas für Sie, oder Sie entdecken den spannenden Zusammenhang von leichtem Wasser und Homöopathie. Last but not least finden Sie zum Abschluss dieses E-Books noch 33 Trinktipps, damit Sie Ihre persönlich gewünschte Trinkmenge Tag für Tag mit Leichtigkeit erreichen.

Wir hoffen, dass wir Sie für das Thema Wasser begeistern können. Nehmen Sie nun einen großen Schluck, und dann nichts wie rein ins erfrischende Leseabenteuer!

Ihre Plose Quelle

WIE ALLES BEGANN...

Gründer, Josef Fellin



ZWEI BRÜDER, EIN WASSER

Die Geschichte der Plose Quelle AG begann im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in der norditalienischen Provinzstadt Parma besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Er erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen nahe seiner Sommerresidenz auf dem Plose-Berg oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Nachdem er selbst die wohltuende Wirkung des Wassers am eigenen Leib erfahren hatte, entschied er sich, dieses offiziell analysieren zu lassen. Die Testergebnisse bestätigten die hervorragenden Eigenschaften, und so entschied sich Fellin

im Jahr 1957, das Wasser mit einer kleinen Anlage neben der bestehenden Sommerresidenz in Flaschen abzufüllen. Bis heute ist die Plose Quelle AG im Besitz der Familie Fellin.

Was der Opa entdeckte, wird von den Enkeln heute weitergeführt – Andreas und Paolo Fellin leiten die Geschicke der Plose Quelle, ein



Enkel, Andreas Fellin

waschechter Familienbetrieb mit 30 Mitarbeitern. Hier zählt das persönliche Wort, und es kann ja auch kein Zufall sein, dass die Abfüllung in der Julius-Durst-Straße beheimatet ist. Früher wurde nicht im Tal, sondern auf dem Berg abgefüllt. Ein Holzhaus mit einem verblichenen Plose-Schriftzug erinnert an diese Zeiten, in denen Etiketten von Hand auf die Flaschen geklebt und diese in Holzkisten verpackt wurden. Die Brüder Fellin packten auch schon als Kinder kräftig mit an, die Wasserlinie als Lebensweg war fast schon ein bisschen vorgegeben. Heute verlassen sie sich auf eine moderne Abfüllung, moderne Analytik und wissenschaftliche Befunde. Darüber hinaus schwingt eine große Portion Dankbarkeit in ihrem täglichen Tun für das Naturprodukt Mineralwasser mit. Sie setzten sich dafür



Auf der Plose steht ein Brunnen für durstige Wanderer.

ein, dass das leichte Wasser ohne Beeinflussung in die Flasche gelangt, und ließen beispielsweise die Abfüllanlage so umbauen, dass das Datum auf die Etiketten gedruckt wird bevor sie auf den Flaschen angebracht werden. So besteht kein Kontakt mit dem Wasser. Bei ihrem Wasser lassen sich die Brüder nicht reinreden, sie lassen es konsequent nur in Glasflaschen abfüllen. Denn nur dieses Verpackungsmaterial garantiert neben der Erhaltung des ökologischen Gleichgewichts auch den absolut unverfälschten, naturbelassenen Geschmack des Mineralwassers. Neben den Maßnahmen rund um die schonende Abfüllung des natürlichen, leichten Mineralwassers nutzt Plose seit 2012 ausnahmslos Green Energy zur Stromversorgung und erhielt das Ökostromzertifikat.

Es bescheinigt Plose die Vermeidung von jährlich ca. 509 Tonnen Kohlenstoffdioxid-Emissionen. In solch einem Familienbetrieb ist es nun mal möglich, die eigenen Ideen umzusetzen und sich selbst treu zu bleiben. Die Südtiroler haben Ecken und Kanten, auch wenn ihr Wasser eines der weichsten der Welt ist.



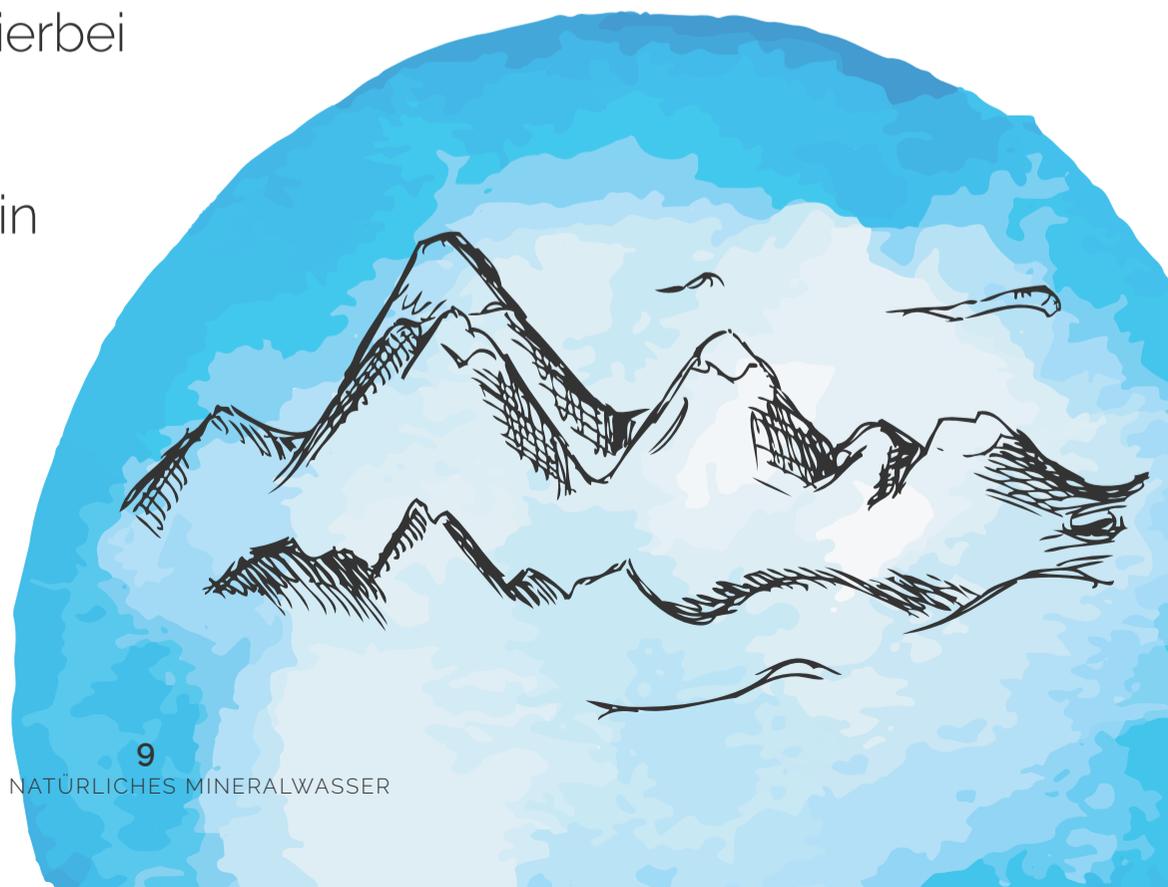


SO KOMMT DAS WASSER VOM BERG IN DIE FLASCHE

In den Südtiroler Dolomiten entspringt auf dem Berg Plose auf 1.870 Meter Höhe einer Arteserquelle das Plose Mineralwasser. Direkt an der Quelle entnommen, wird es von dort bis ins Tal zum Abfüllwerk geleitet. Der Weg wurde so gewählt, dass das Wasser nur gelenkt und nicht gepumpt wird. So erfährt das kostbare Naturgut keine mechanische Belastung, und der natürliche Ordnungszustand des Wassers bleibt erhalten. Natürlichkeit ist für die Plose Quelle AG ein großer Teil der Betriebsphilosophie, und um diese zu erhalten, wird gerne ein Mehraufwand betrieben.

Sanft nach Brixen geführt, wird das Mineralwasser dort von vier Edelstahltanks empfangen. Aber nicht nur Natürlichkeit und Frische sind dem Unternehmen wichtig, nein, selbstverständlich auch Hygiene. Ein Mann hat hierbei die Fäden in der Hand:

Lukas ist der QS-Beauftragte in dem kleinen Unternehmen. Dieser übt seine Arbeit mit viel Gewissenhaftigkeit und Leidenschaft aus.



Das Wasser vor dem Unternehmen, die Quelle, ist allerdings Chefsache. Mehrmals im Monat erklimmt er die Plose und füllt vor Ort eine Analysenprobe ab.

Plose verwendet für die Abfüllung ausschließlich Glasflaschen. Zum einen ist Glas nach wie vor das umweltfreundlichste Verpackungsmaterial. So können die Mehrwegflaschen bis zu 50-mal wiederbefüllt werden. Zum anderen gibt Glas keinerlei Inhaltsstoffe an das verpackte Gut ab und erhält somit bestmöglich die Reinheit des Mineralwassers.

Nicht nur das Mineralwasser, auch die Flaschen erfahren hier eine ganz besondere Behandlung.

Nach der herkömmlichen Reinigung werden sie mit Plose Mineralwasser kopfüber ausgespült, sodass garantiert werden kann, dass keine anderen Wasserreste im fertigen Produkt enthalten sind.

Bei der Abfüllung kommt wieder der natürliche Ordnungszustand des Wassers ins Spiel. Röntgen- oder Laserstrahlen können diesen verändern, weswegen bei Plose der Kontakt damit vermieden wird. So kommt beispielsweise eine Füllhöhenbestimmung mittels Röntgenstrahlung nicht infrage. Da das Mineralwasser einen äußerst geringen Trockenrückstand besitzt, d.h. wenig geladene Teilchen enthält, kann die Füllhöhe auch nicht elektrisch bestimmt werden. Die Höhe des Mineralwassers bestimmt man daher ganz traditionell und schonend mithilfe eines Edelstahltauchers. Abhängig von der

Sorte des Mineralwassers erfolgt nun die Karbonisierung, d.h., durch die Zugabe von CO_2 kommt das Sprudeln in die Flasche.

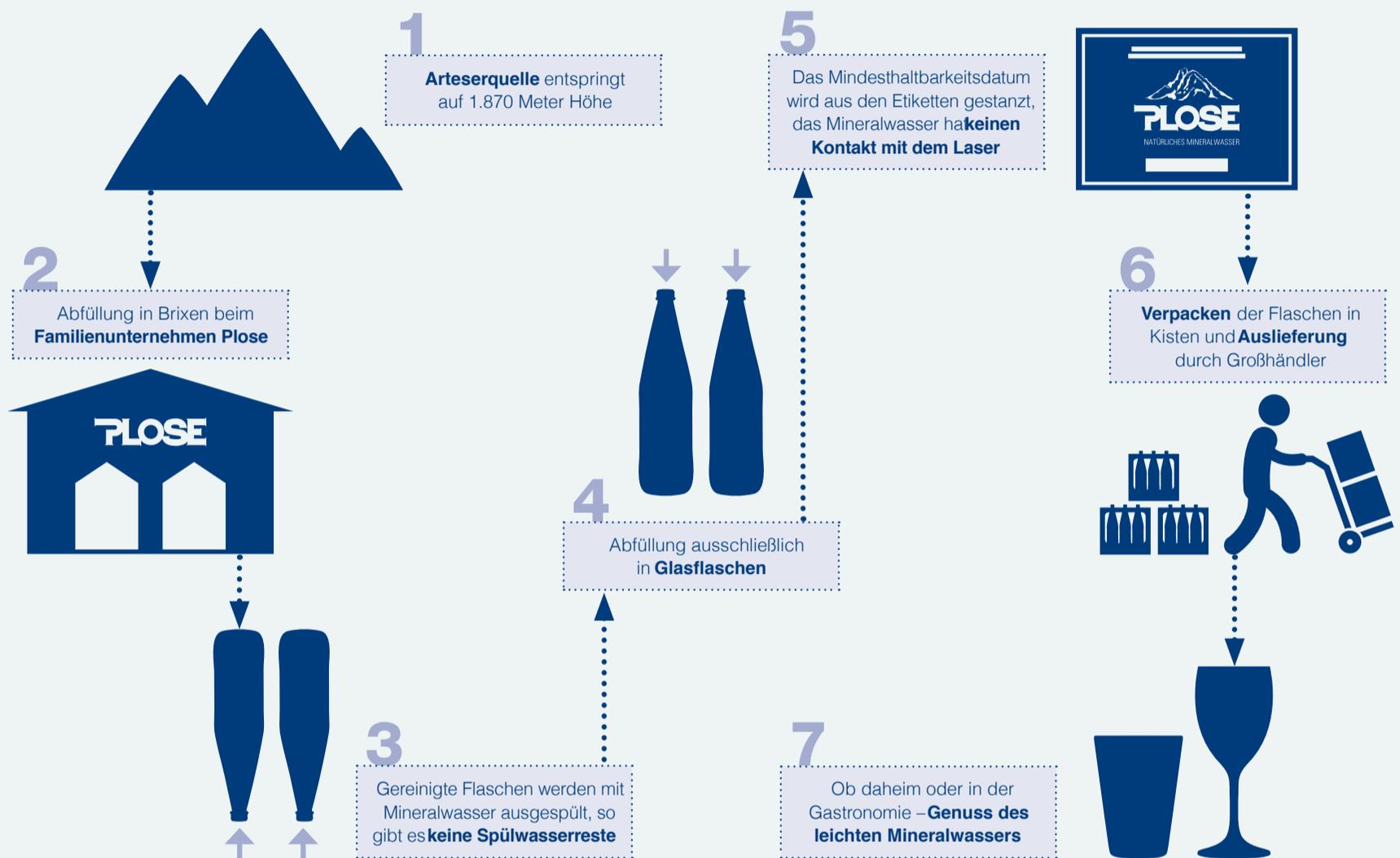
JETZT FEHLT NUR NOCH DAS ETIKETT.



Altes Flaschen-Etikett, 1987

Auch beim Versehen des Etiketts mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum wird auf den Einsatz eines Lasers verzichtet. Das Datum wird auf dem Etikett ausgebrannt, bevor es auf die Glasflaschen geklebt wird. Das war der Weg des Mineralwassers vom Berg in die Flasche.

SO KOMMT DAS WASSER VOM BERG IN DIE FLASCHE



KURZE TRINKPAUSE.

z. B. mit PLOSE Naturale



DOLOMITES
WORLD NATURAL HERITAGE



ACQUA MINERALE NATURALE
NATÜRLICHES MINERALWASSER
NATURALE

Sottile diciale / Hauptbestandteile:	Laboratorio Prov. di Bolzano
Calcio/Calcium (Ca) 2,3mg/l	pH alla sorgente 6,6
Magnesio/Magnesium (Mg) 1,5mg/l	Durezza/Härte 1,3° F
Potassio/Potassium (K) 0,17mg/l	Anidride carbonica/CO ₂ 6mg/l
Sodio/Sodium (Na) 1,3mg/l	Residuo fisso/Traschenrückstand 180°C 22mg/l
Bicarbonato di sodio/Sodium bicarbonate (HCO ₃) 13mg/l	Conducibilità el. spec./Elektrische Leitfähigkeit 27µS/cm
Solfato/Sulphate (SO ₄) 3,2mg/l	Ossigeno/Sauerstoff 9,4 mg/l
Nitrato/Nitrate (NO ₃) 1,1mg/l	Fluoruri/Fluoride <0,1 mg/l
Cloruro/Chloride (Cl) 3mg/l	Dott. L. Luisi/Dott. G. Ovi/82 29/04/2011
Silice/Silicate (SiO ₂) 6,3mg/l	G.P. 82 30.06.1988 n. 4119

www.acquaplose.it

25cl





WELCHE WASSERARTEN GIBT ES?

Wasser ist immer eine klare, farblose Flüssigkeit mit der chemischen Summenformel H_2O – könnte man meinen. Doch wer einen zweiten Blick auf diesen Durstlöscher riskiert und sich mit dem Thema Wasser richtig auseinandersetzt, der wird gravierende Unterschiede feststellen. Wasser ist nicht gleich Wasser – und warum, das wird im Folgenden erklärt.

NATÜRLICHES MINERALWASSER

Natürliches Mineralwasser ist ein Naturprodukt und das einzige Lebensmittel in Deutschland, das einer amtlichen Anerkennung bedarf. Mehr als 200 geologische, chemische und mikrobiologische Untersuchungen des Wassers werden dafür durchgeführt. Es muss einem unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen entspringen. Die Mineral- und Tafelwasserverordnung legt genau fest, wie es verpackt und etikettiert werden muss. Zahlreiche Kontrollen garantieren den Käufern beste, naturbelassene Qualität. Die typische Zusammensetzung der Mineralstoffe, die den Geschmack des natürlichen Mineralwassers prägen, beruht auf der Art der

Gesteinsschichten, durch die das Wasser fließt. Der Plose-Berg besteht zum Beispiel aus einem der härtesten Gesteine der Welt: Quarz.



Peitlerkofel, Berg in Südtirol

HEILWASSER

Hinsichtlich der Herkunft werden an ein Heilwasser die gleichen Anforderungen gestellt wie an ein Mineralwasser, jedoch unterliegt es dem Arzneimittelgesetz. Wissenschaftliche Untersuchungen müssen belegt haben, dass von diesem Wasser bzw. den enthaltenen Mineralstoffen eine präventive oder heilende Wirkung ausgeht. Daher findet man auf dem Etikett von Heilwässern auch eine Verzehrsempfehlung, die die Art und Dauer des Konsums angibt.

QUELLWASSER

Quellwasser entstammt auch einem unterirdischen Wasservorkommen und muss direkt am Quellort abgefüllt werden. Es ist nicht amtlich anerkannt, unterliegt jedoch ebenfalls der Mineral- und Tafelwasserverordnung. Es sind nur wenige, schonende Behandlungsverfahren für Quellwasser zugelassen; es muss den Anforderungen von Trinkwasser entsprechen, und es werden geringere Anforderungen an die Reinheit als bei Mineralwasser gestellt.

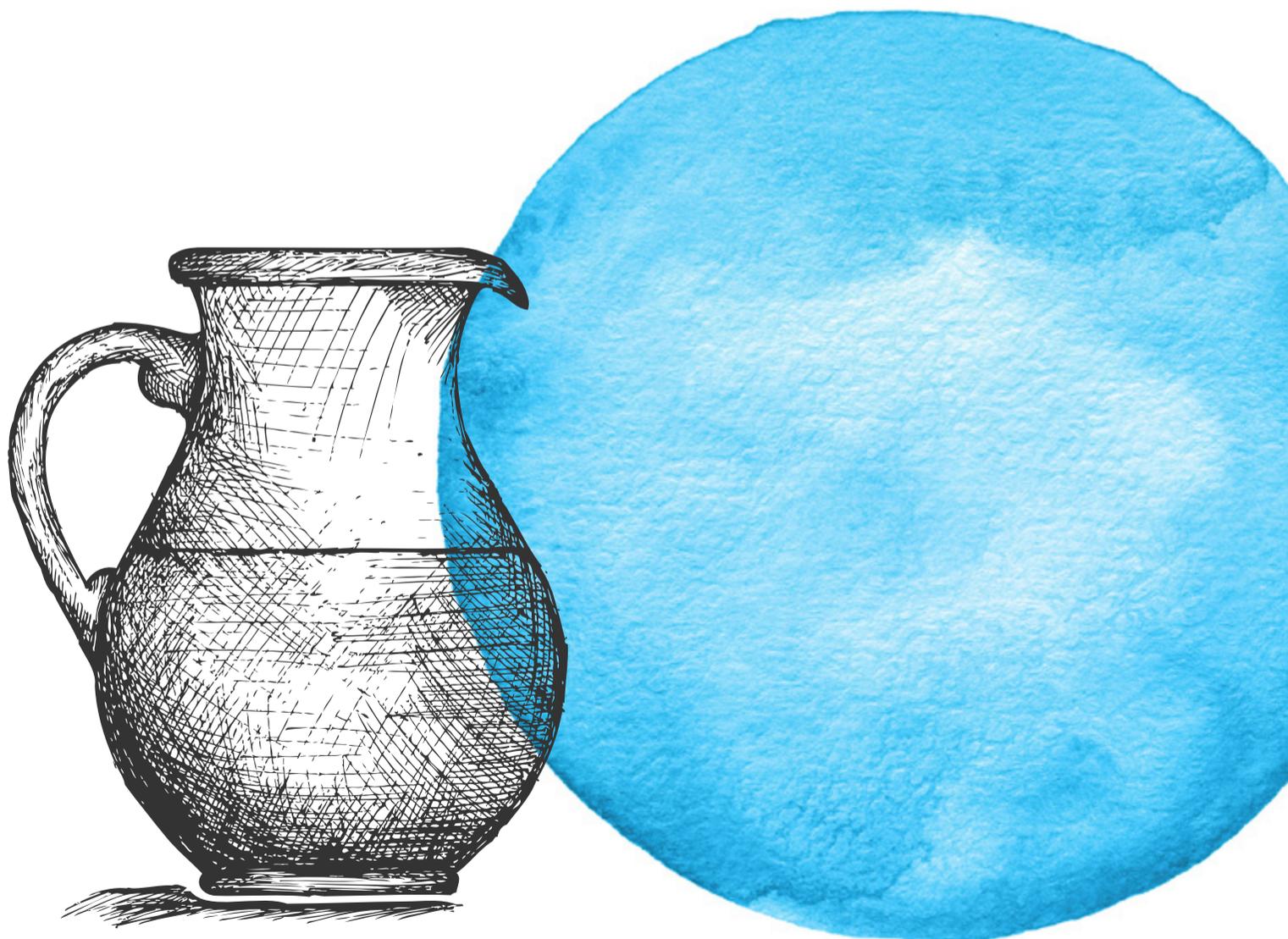
TAFELWASSER

Tafelwasser ist kein Naturprodukt, da es ein Gemisch aus verschiedenen Wasserarten und anderen Zutaten sein kann. Die Mischung von Trinkwasser, Mineralwasser, Natursole und Meerwasser ist erlaubt. Zugegeben werden dürfen Mineralstoffe und Kohlensäure.



TRINKWASSER

Trinkwasser wird oft auch als Leitungswasser bezeichnet und stammt in Deutschland zu zwei Dritteln aus Grundwasser und zu einem Drittel aus Oberflächenwasser. Bei Bedarf wird es mit Verfahren und Zusatzstoffen aufbereitet, deren Einsatz in der Trinkwasserverordnung geregelt ist. Die Verordnung legt alle Qualitätsparameter wie zum Beispiel Grenzwerte fest. Trinkwasser wird für die unterschiedlichen Einsatzzwecke wie Sanitär oder Haushalt durch Rohrleitungen transportiert. Der Wasserversorger wie z.B. die Stadtwerke ist für die Qualität des Wassers bis zum Übergabepunkt an den Hauseigentümer, also bis zur Wasseruhr, verantwortlich.





MINERALWASSERWISSEN – WAS STECKT DRIN?

MineralWasserWissen – mehr als H₂O

Gehirn besteht zu 80 % aus Wasser
Damit ist es eines der Organe mit dem höchsten Wasseranteil im menschlichen Körper.

Mind. 1,5 Liter Mineralwasser täglich trinken
Die tägliche Flüssigkeitszufuhr sollte darüber hinaus z.B. an die körperliche Aktivität angepasst werden.

45 Liter Wasser im Körper
Der Körper eines Erwachsenen besteht zu etwa 65 % aus Wasser; dies entspricht ungefähr 45 Litern.

42.000 Liter Wasser
Über das ganze Leben verteilt trinkt der Mensch eine Wassermenge, die ungefähr dem 600-Fachen seines Körpergewichts entspricht.

1 amtliche Anerkennung
Natürliches Mineralwasser erhält als einziges Lebensmittel in Deutschland eine amtliche Anerkennung.

1.870 Meter hoher Quellort
Als artesische Quelle entspringt Plose Mineralwasser am Berg Plose in Südtirol.

Besonders rein < 30 mg/l Trockenrückstand
Die Summe der anorganischen Mineralstoffe ergibt den Wert des Trockenrückstandes, den man erhält, wenn man 1 Liter Wasser bei 180 °C verdampft.

Mehrweg-Glasflasche: 50 x Wiederbefüllung
Die Entscheidung für Glas ist eine Entscheidung für ursprüngliche Qualität und Umwelt.

Quelle: Plose Quelle AG, Brixen (BZ), Südtirol, 2015



WELCHE EIGENSCHAFTEN ZEICHNEN PLOSE MINERALWASSER AUS?

Es gibt also unterschiedliche Wasserarten, doch auch innerhalb der Kategorie natürliches Mineralwasser gibt es gravierende Unterschiede. Jedes Mineralwasser hat seine spezifischen Eigenschaften. Im Folgenden schauen wir uns Plose Mineralwasser mal genauer an.

TROCKENRÜCKSTAND UND LEICHTIGKEIT

Der sogenannte Trockenrückstand ist die Summe der anorganischen Mineralstoffe, die zurückbleiben, wenn ein Liter Wasser bei 180 °C verdampft. Er bestimmt damit die Leichtigkeit und Reinheit eines Mineralwassers. Plose weist einen extrem niedrigen Trockenrückstand von nur 22 mg/l auf. Untersuchungen belegen, dass reines, mineralarmes Wasser die Flüssigkeitsausscheidung des menschlichen Organismus erhöht und Schadstoffe ausschwemmt. Aufgrund dieser Eigenschaft wird Plose Mineralwasser vom Deutschen Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) geschätzt und empfohlen.

PH-WERT UND KÖRPERZELLE

Das Mineralwasser von Plose weist einen pH-Wert von 6,6 auf. Dieser wird von der Internationalen Gemeinschaft für Bioelektronik als optimal angesehen, da er dem pH-Wert des Innenraums der menschlichen Zelle (Zytoplasma), der zwischen 6,4 und 6,8 liegt, entspricht. Allgemein gilt, dass ein Wert unter 6,0 den Verdauungsapparat ansäuern und ein Wert über 6,8 Alterungsprozesse der Zellen beschleunigen kann.

QUARZGESTEIN UND STRUKTURELLE PRÄGUNG

Bevor Plose Mineralwasser auf 1.870 Meter der Quelle entspringt, strömt es über einen langen Zeitraum hinweg über Quarzgestein. Dadurch kommt es an der Kontaktfläche zu einer strukturellen Prägung des Wassers durch den Quarz, was zu einer optimalen geometrischen Anordnung des naturbelassenen Wassers führt.



Umso härter das Gestein (Fels) ist, das das Wasser im Untergrund durchfließt, umso weicher und reiner ist das Wasser."

*Dr. Andreas Fellin,
Geschäftsführer Plose Quelle AG*



NATURBELASSENHEIT UND ARTESERQUELLE

Naturbelassenheit beschreibt in Bezug auf Mineralwasser einen bevorzugten, energetisch günstigen und dynamischen Ordnungszustand des Wassers, wie er in der Natur beispielsweise in einem Tautropfen zu finden ist. Das natürliche Mineralwasser von Plose entspringt einer artesischen Quelle in den Südtiroler Dolomiten, aus der es aus eigener Kraft austritt, und wird von dort aus nur gelenkt und nicht mechanisch befördert. Anschließend gelangt es zur Glasflaschenabfüllung. Dieses Vorgehen bewahrt die Natürlichkeit wertvollen Mineralwassers.

QUELLEIGENER SAUERSTOFF

Um den Zellstoffwechsel in Gang zu halten, wird Sauerstoff benötigt. Der von Natur aus enthaltene Sauerstoff im Wasser reichert das venöse Blut an, das vom Magen zur Leber gelangt, die unter anderem für die Nährstoffverbrennung und somit für die Energiegewinnung verantwortlich ist. Quelleigener, spontaner Sauerstoff ist in die Wasserstruktur natürlich eingebunden und entweicht beim Öffnen der Flasche nicht. Plose Mineralwasser bindet 10 mg Sauerstoff pro Liter.



ENERGIE AUS DER NATUR





PARAMETER AUS DER NATURHEILKUNDE

In der Naturheilkunde sind noch zwei weitere Parameter bei der Beurteilung eines Mineralwassers interessant: der elektrische Widerstand sowie der bioelektrische Energiewert. Sie haben keine Ahnung, worum es dabei geht? Dann lesen Sie die folgenden Definitionen.

WIE HOCH IST DER ELEKTRISCHE WIDERSTAND (r) BEIM MINERALWASSER VON PLOSE?

Der elektrische Widerstand r beträgt 35.000 Ohm. Laut dem Hydrologen Louis-Claude Vincent sollte der Widerstand eines geeigneten Wassers so hoch wie möglich sein – mindestens aber 6.000 Ohm betragen. Der elektrische Widerstand, gemessen in Ohm (Ω), ist ein exakter Indikator für die Reinheit eines Wassers. Gemeint ist die Reinheit von sämtlichen, im Wasser gelösten Feststoffen. Es gilt: Je weniger gelöste Feststoffe (Carbonate, Sulfate, Chloride,...) das Wasser enthält, umso höher ist sein elektrischer Widerstand, denn es sind die im Wasser gelösten Mineralsalze, die die Funktion der elektrischen Leitung übernehmen. Die elektrische Leitfähigkeit (Kehrwert des elektrischen Widerstandes) wird in Mikrosiemens (μS)

gemessen. Wasser mit hohem elektrischem Widerstand wird vom Organismus leichter aufgenommen. Die elektrische Leitfähigkeit von Plose Mineralwasser beträgt $27 \mu\text{S}/\text{cm}$.

WIE HOCH IST DER BIOELEKTRISCHE ENERGIEWERT VON PLOSE MINERALWASSER? WIE WIRD ER BERECHNET, UND WIE KANN DER BIOELEKTRISCHE ENERGIEWERT KLASSIFIZIERT WERDEN?

Mit der Bioelektronikmethode nach Vincent kann man den Energiewert einer Flüssigkeit und insbesondere eines Wassers messen. Der pH-Wert, das Redoxpotenzial r_{h2} und der elektrische Widerstand r geben in der folgenden bioelektrischen Formel $\mu \text{Watt} = |30 - (r_{h2} - 2pH)| / r$ den Energiewert des Wassers wieder. Der Energiewert wird in μWatt gemessen. Der Energiewert des Plose Mineralwassers beträgt 5,11.



Vom französischen Hydrologen Prof. Vincent gegebene Richtwerte für sehr gutes Wasser sind:

$$pH = 6,5 - rH_2 = 26 - r = 6.300 \text{ Ohm} = 24,14 \mu\text{Watt}.$$

Trinkwasser einer deutschen Großstadt:

$$pH = 7,94 - rH_2 = 34,1 - r = 1.670 \text{ Ohm} = 178,91 \mu\text{Watt}$$

Laut dem Hydrologen Louis-Claude Vincent ist ein Wasser umso besser, je niedriger der Energiewert ist. Er selbst fixierte den Höchstwert für Wasser bei 30 μWatt . Der pH-Wert sollte zwischen 6,0 und 6,8 liegen, rH_2 zwischen 25 und 28 und der Widerstand sollte so hoch wie möglich sein, aber mindestens 6.000 Ohm betragen. Alle Kriterien erfüllt Plose Mineralwasser.





DAS WASSERWESEN MENSCH

Wir Menschen sind wahre Wasserwesen und bestehen im Durchschnitt zu 60 Prozent aus Flüssigkeit. Der Wassergehalt des Gesamtorganismus hängt zum größten Teil von seinem Fettgehalt ab. Ein Neugeborenes besteht zu 80 Prozent aus Wasser – unglaublich, oder? Aber schon in den ersten Tagen als Erdenbürger verlieren Babys etwas Wasser, was mit einem ganz normalen Gewichtsverlust einhergeht.

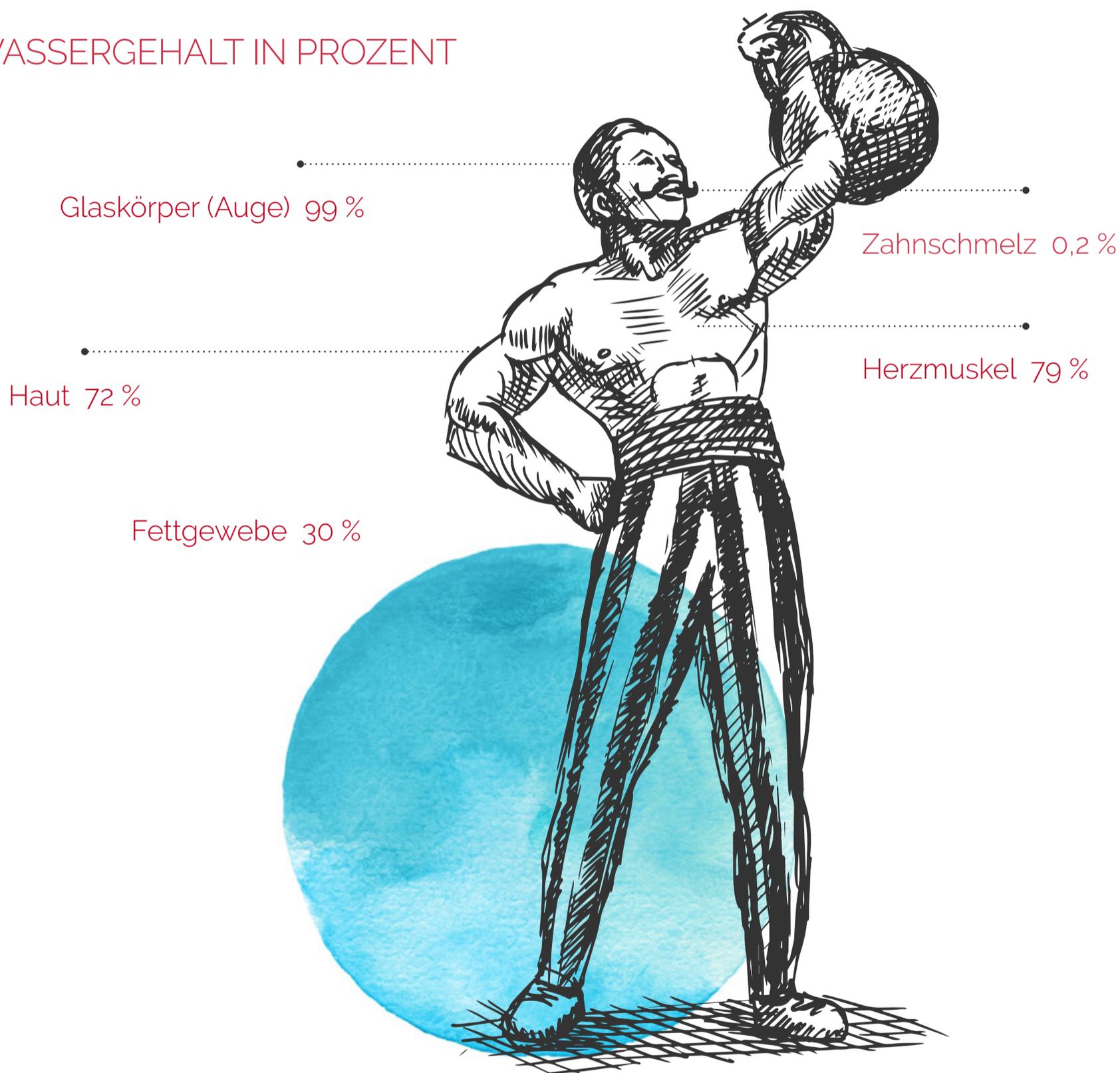
WASSERHAUSHALT

Der Wassergehalt im Körper ist sehr konstant, er schwankt gerade einmal um +/- 0,22 Prozent. Er wird von unserem Gehirn gesteuert und durch unsere Nieren kontrolliert. Bei großer Hitze schmeißt unser Körper die natürliche Klimaanlage an – wir beginnen zu schwitzen, und dadurch sinkt unsere Temperatur. Wenn dieser Wasserverlust nicht rechtzeitig ausgeglichen wird, wird dem Blut Flüssigkeit entzogen. Dadurch verschlechtern sich seine Fließeigenschaften, es wird dicker – hier passt das Sprichwort „Blut ist dicker als Wasser“ buchstäblich. Das Blut kann seiner Aufgabe als Nährstofftransporteur nun schlechter nachgehen, die Stoffwechselforgänge laufen verlangsamt ab. Unser Gehirn steuert

diesem Vorgang als Oberbefehlshaber und Sauerstoffkonsument Nummer eins unseres Körpers entgegen und verringert die Schweißproduktion. Dies hat zur Folge, dass unser Körper „heiß läuft“; es kann zu Leistungs- und Konzentrationseinbußen wie Schwindel, Erbrechen und Kreislaufversagen kommen. Dieses Phänomen kann man im Sommer oft bei Laufwettbewerben beobachten, wenn Läufer am Rand der Bahn stehen und einfach nicht mehr weiterkommen – sie sind dehydriert. Aber nicht nur im Sommer oder bei körperlicher Anstrengung geht ein Wasserverlust mit Beschwerden einher, auch im Alltag haben viele Menschen mit Auswirkungen von zu wenig Wasser zu kämpfen. Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen können schon bei Flüssigkeitsverlusten unter zwei Prozent des Körpergewichts auftreten. Ursache ist auch hier, dass die Gehirnzellen nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Die Leistungsfähigkeit wird bis zu acht Prozent reduziert. Eine ausreichende Wasserzufuhr ist eine Grundvoraussetzung für Leistungsfähigkeit im Alltag. Wenn das mal kein Grund ist, schon am Morgen mit dem Wassertrinken zu beginnen. Durst empfinden wir übrigens ab einem Wasserverlust von 0,5 Prozent des Körpergewichts. Das wären bei einer 80 Kilogramm schweren Person 0,4 Liter Flüssigkeit. Ein Wasserverlust von mehr als zehn Prozent führt zu Verwirrungszuständen, ein Verlust von mehr als 20 Prozent ist nicht mehr mit dem Leben vereinbar. Während der Mensch auf feste Nahrung sogar länger als einen Monat verzichten kann, kommt er nur zwei bis vier Tage ohne Flüssigkeit aus. Wasser ist das Lebenselixier schlechthin.

WO STECKT DAS WASSER IM MENSCHLICHEN KÖRPER?

WASSERGEHALT IN PROZENT



Der Hauptteil unserer Körperflüssigkeit ist innerhalb unserer Zellen gebunden. Dort ist es wichtig, dass die Stoffe in Lösung vorliegen, nur so können zum Beispiel enzymatische Reaktionen ablaufen.



AUFGABEN DES WASSERS IM ORGANISMUS

Wasser ist im Körper ein echtes Multitalent, das täglich vielfältige und vielseitige Aufgaben erledigt.

WASSER ALS LÖSUNGSMITTEL

Für viele Stoffe ist Wasser das optimale Lösungsmittel. Das lässt sich auf die chemische Struktur des Wassermoleküls zurückführen. Die Summenformel H_2O ist allgemein bekannt. Jedes der beiden Wasserstoffatome (H) hat ein Elektronenpaar mit dem Sauerstoffatom (O) gemeinsam. Es besteht eine sogenannte Elektronenpaarbindung, die den gewinkelten Aufbau des Moleküls bedingt.

WASSER ALS TRANSPORTMITTEL

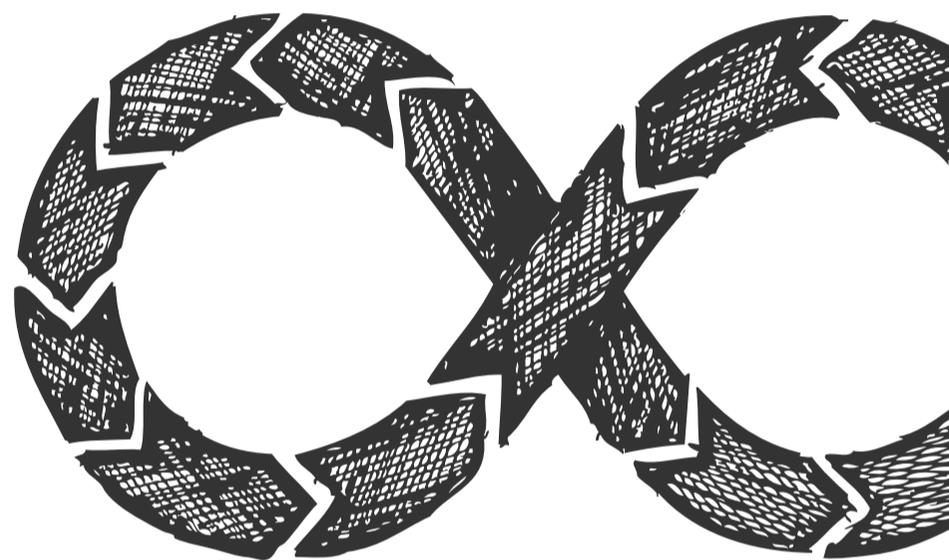
Im Körper herrscht ein ständiger Austausch zwischen Blut-, Gewebs- und Zellflüssigkeit. Man kann sich die Flüssigkeit im Körper als eine Anreihung von Bauwagen vorstellen, die Nährstoffe zu den Zellen und Stoffwechselendprodukte zu den Ausscheidungsorganen transportieren. Aber unsere Körperflüssigkeiten transportieren noch ein weiteres, sehr

wichtiges Gut: die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) mit dem Oxyhämoglobin, dem roten Blutfarbstoff, der in diesem Fall Sauerstoffträger ist. In den Zellen wird der Sauerstoff abgegeben und das Kohlendioxid aufgenommen. Das Kohlendioxid wird zur Lunge transportiert und verlässt über das Ausatmen unseren Körper.

WASSER ALS WÄRMEREGULATOR

Unsere Körpertemperatur wird zum Teil über unseren Wasserhaushalt geregelt, d.h., bei Hitze schwitzen wir, um die Körpertemperatur wieder zu senken. Bei extremer körperlicher

Belastung oder tropischen Temperaturen können pro Stunde bis zu 1,5 Liter Wasser ausgeschieden werden. Wenn der Schweiß auf unserer Haut verdunstet, wird Wärme verbraucht und die Haut kühlt ab.

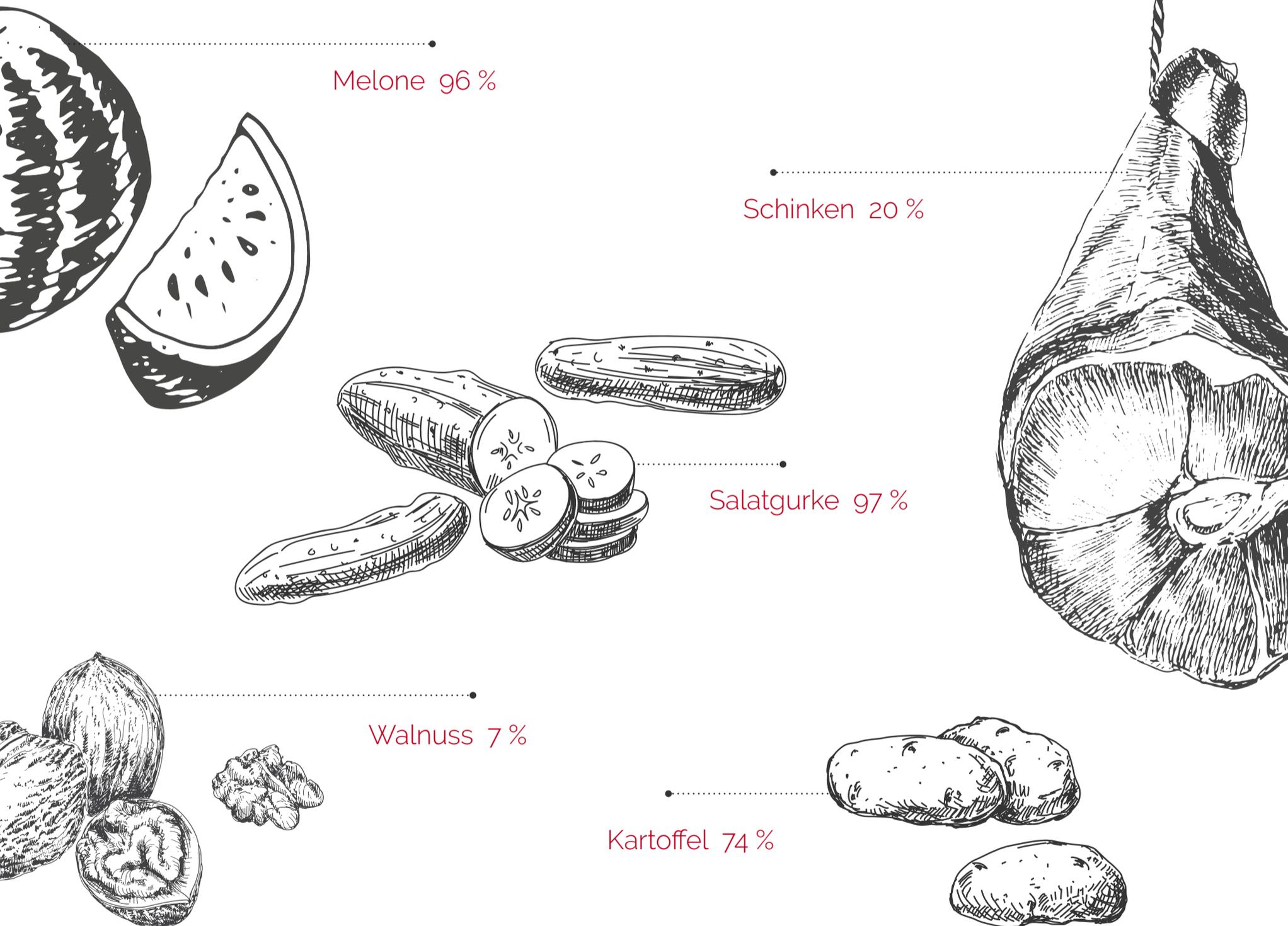


WASSER ALS REAKTIONSPARTNER BEI ENZYMATISCHEN PROZESSEN

Viele Vitamine und Zuckermoleküle kann unser Körper erst durch Wasser nutzen. Es ist daran beteiligt, die Stoffe zu spalten, sodass sie weiterverarbeitet werden können.

WIE VIEL WASSER STECKT IN WELCHEM LEBENSMITTEL?

WASSERGEHALT IN PROZENT



http://www.qimiq.com/fileadmin/pdf/Wassergehalt_von_Lebensmitteln.pdf

FLÜSSIGKEITSAUFNAHMEN

Damit Wasser uns am Leben hält und die wichtigen Aufgaben im Organismus erfüllen kann, muss der Mensch täglich Flüssigkeit aufnehmen. Das erfolgt auf drei Arten:

1. Durch Getränke: Das ist die offensichtlichste Form der Flüssigkeitszufuhr. Prost!
2. Durch Lebensmittel: Ob Joghurt oder Brot, auch Lebensmittel liefern uns Flüssigkeit.
3. Durch Oxidationswasser in den Zellen: In unserem Körper wird auch Flüssigkeit hergestellt. Und zwar beim Abbau der Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Bei einer gemischten Ernährung werden 300 Milliliter Oxidationswasser täglich gebildet.

Was rein kommt, kommt auch irgendwann wieder raus. Auch bei der Flüssigkeitsausscheidung gibt es mehrere Arten, auf die das Wasser unseren Körper verlässt: Mit dem Harn, dem Kot, dem Schweiß sowie der Atemluft.

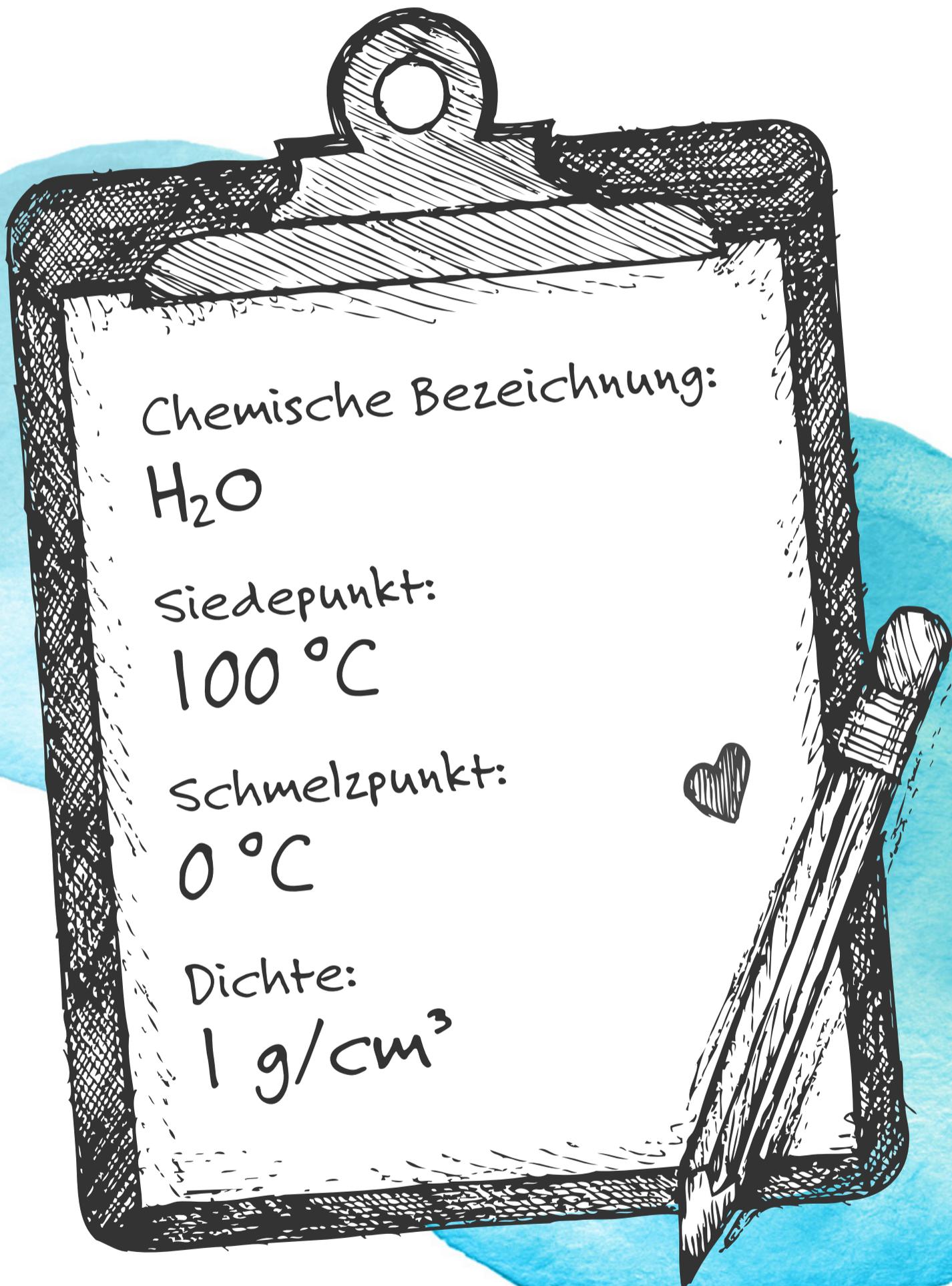


Quellen:

Grundfragen der Ernährung, Cornelia A. Schlieper

Richtig trinken - fit bleiben, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

STECKBRIEF WASSER





WASSER UND HOMÖOPATHIE

Seit Anfang 2009 kooperiert die Plose Quelle AG mit dem Deutschen Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) und pflegt den aktiven Dialog mit Homöopathen zum Beispiel auf dem Jahreskongress oder der Medizinischen Woche. Gemeinsam mit dem DZVhÄ informiert Plose homöopathische Ärzte über die positive Wirkung von mineralienarmem Wasser im Rahmen einer homöopathischen Behandlung.

Interview mit Cornelia Bajic, 1. Vorsitzende des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte (DZVhÄ)



Cornelia Bajic ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, Homöopathie und Psychotherapie mit eigener Praxis in Remscheid. Sie ist seit 2010 1. Vorsitzende des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte (DZVhÄ).

Frau Bajic, welchen Stellenwert hat Wasser in der Homöopathie?

Das Wasser ist ein Basiselement in der Herstellung homöopathischer Arzneimittel. Es arbeitet als Informationsträger und genießt damit einen sehr hohen Stellenwert. Seine Qualität ist für die Wirksamkeit einer Arznei ausschlaggebend.

Wie und wofür wird Wasser in der Homöopathie verwendet?

Ein homöopathisches Arzneimittel wird aus einer Ausgangssubstanz wie Pflanzen, Mineralien oder tierischen Stoffen hergestellt. Diese Substanzen werden in einer Mischung aus Wasser und Alkohol verdünnt und verschüttelt. Dieser Vorgang wird Potenzierung genannt. Bei Hochpotenzen wie den homöopathischen Arzneien wird er so oft wiederholt, dass rein rechnerisch kein Molekül der Ausgangssubstanz mehr vorhanden sein kann. Dass die so hergestellten Arzneimittel wirksam sind, ist schwer zu verstehen. Die Wirksamkeit zeigt sich aber sowohl in der Praxis als auch in wissenschaftlichen Untersuchungen. Die Information der Ausgangssubstanz muss auf das Wasser übergegangen sein.

Über die nötige Qualität des verwendeten Wassers machte sich bereits der Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann, Gedanken. Das Wasser muss rein sein wie das Regenwasser, das nach einer Stunde Regen ohne Gewitter und Blitze eingesammelt wird. Dies mag

abenteuerlich klingen, hat aber seinen Sinn. Das Wasser ist dann frei von Luftverunreinigungen und Elektrizität. Ein solches Wasser ist heute durch die Umweltbelastungen kaum noch zu finden. Deshalb schreiben die amtlichen Herstellungsvorschriften eine zweifache Destillation des Wassers vor.

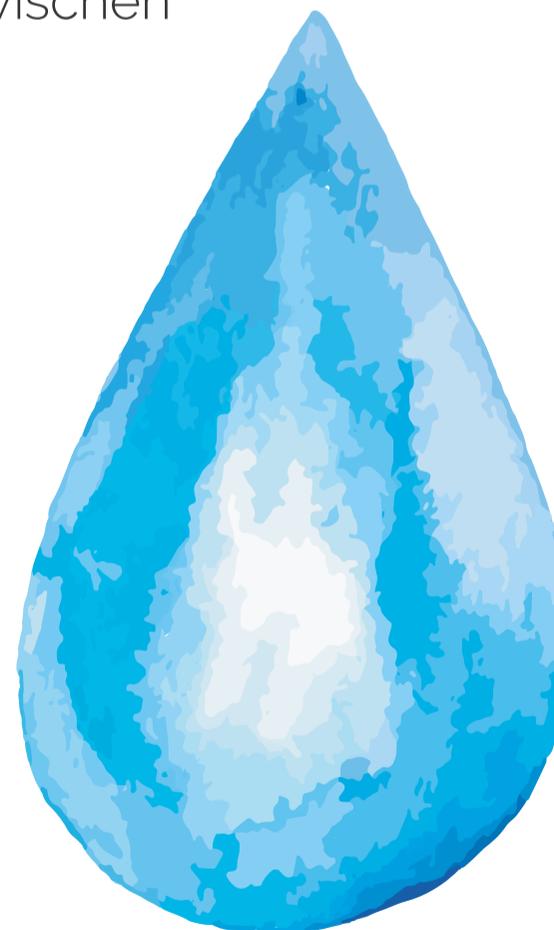
Welche Eigenschaften sind bei einem Mineralwasser empfehlenswert?

Mit seinen Vorschriften für ein Wasser frei von Luftstaub und Elektrizität zeigt Samuel Hahnemann bereits, dass Wasser in seiner Funktion als Lösungsmittel eine bestimmte Reinheit vorweisen muss, um homöopathischen Arzneimitteln eine effektive Wirkungsentfaltung ermöglichen zu können.

Im Alltag ist ein mild saures Mineralwasser (pH-Wert zwischen 6 und 7) unbedenklich und ein gesunder Durstlöscher.

Es entspricht dem natürlichen pH-Wert und regt den Magen nicht zur Säurebildung an. Während einer Behandlung mit homöopathischen Arzneimitteln ist ein mineralienarmes Wasser empfehlenswert, da die sensible Wirkungsweise der homöopathischen Arzneien von fremden Stoffen beeinflusst werden kann.

Weitere Informationen zur ärztlichen Homöopathie finden Sie unter:
www.homoeopathie-online.info





DETOX

Ein Frühjahrsputz für den Körper, das verbirgt sich hinter dem Ernährungstrend Detox. Grünes Gemüse, Kräuter und Obst führen die Hitliste der geeigneten Lebensmittel an. Eine sehr wichtige Rolle spielt auch das Thema Trinken. Natürliches Mineralwasser mit einem niedrigen Trockenrückstand von unter 30 mg/l, einem zellgängigen pH-Wert und viel quelleigenem Sauerstoff passt perfekt zur Detox-Philosophie.



Plose Mineralwasser fällt mit 22 mg/l Trockenrückstand in die Kategorie der leichten Mineralwässer.

Wer mit einer Detox-Kur ins Frühjahr starten möchte, sollte sich auch Gedanken über das passende Getränk machen, denn Trinken ist eine wichtige Säule des Ernährungstrends. Folgende Eigenschaften von Plose Mineralwasser machen es zum optimalen Begleiter der Detox-Ernährung. Sein niedriger Trockenrückstand von nur 22 mg/l kennzeichnet die besondere Reinheit. Er spiegelt die Summe der anorganischen Mineralstoffe wider, die zurückbleiben, wenn ein Liter Wasser bei 180 °C verdampft. Je härter das Gestein (Fels) ist, das das Wasser im Untergrund durchfließt, umso weicher und reiner ist das Wasser. Quarzgestein, aus dem der Plose-Berg größtenteils besteht, ist eines der härtesten Gesteine der Welt.

Eine zweite vorteilhafte Eigenschaft des Plose Mineralwassers ist sein pH-Wert. Der pH-Wert des Innenraums der menschlichen Zellen (Zytoplasma) liegt zwischen 6,4 und 6,8. Das Mineralwasser von Plose weist einen pH-Wert von 6,6 auf, was dem pH-Wert des Zellinneren entspricht. Plose Mineralwasser bindet zudem zehn Milligramm Sauerstoff pro Liter und erfüllt somit auch in dem Punkt quelleigener Sauerstoff die Ansprüche an ein empfehlenswertes Mineralwasser.



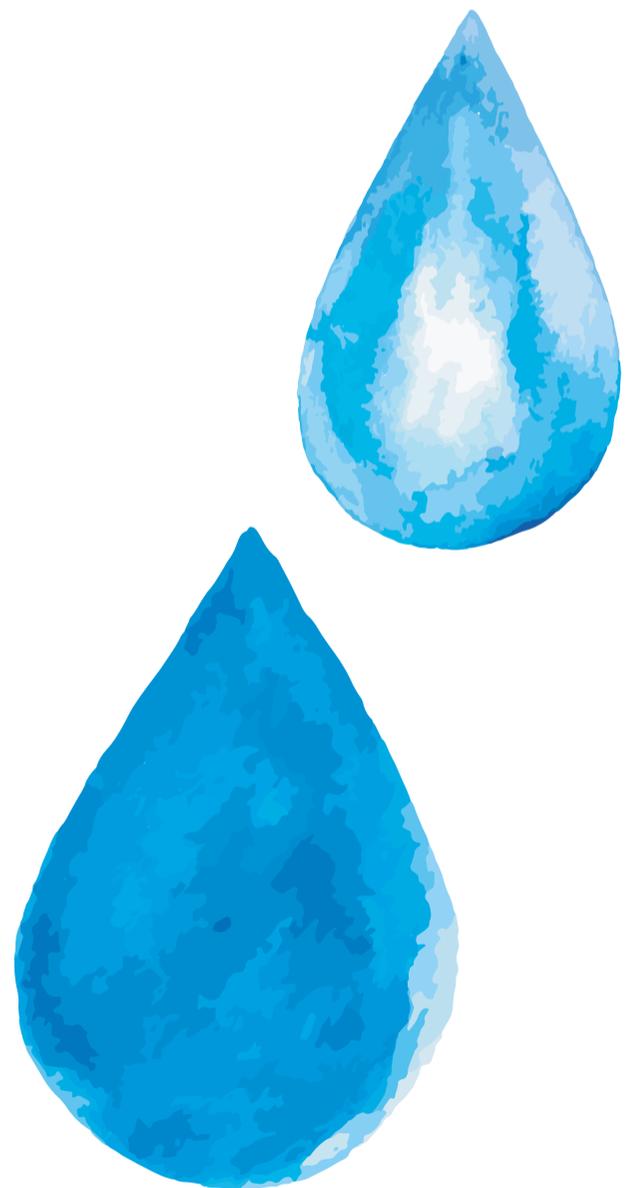
DETOX – DO'S AND DON'TS

DO'S

- Mindestens 2,5 Liter natürliches Mineralwasser trinken
- Bio-Lebensmittel
- Pflanzliche Proteinquellen: Linsen, Erdnüsse, Mandeln oder auch Tofu
- Bewegung
- Viel Schlaf

DONT'S

- Kaffee und/oder Alkohol trinken
- Zucker
- Fast Food
- Milcherzeugnisse
- Fleisch





PLOSE-RETREAT: DO IT YOURSELF FÜR ZU HAUSE

2016 veranstaltete Plose gemeinsam mit der bekannten Healthy-Living-Bloggerin und Buchautorin Kristin Woltmann ein Wochenend-Retreat rund um die Themen Entspannung, Bewegung, Ernährung und gesundes Trinken. Ein ganzes Wochenende ging es aufs Land in ein Hotel, das auf Auszeiten vom Alltag spezialisiert ist.

Ein umfassender Bericht mit vielen Bildern wurde unter <https://www.eatrainlove.de/so-war-das-1-eat-train-love-wochenend-retreat/> veröffentlicht.



Alternativ kann man auch ein eigenes Retreat zu Hause durchführen, um Kraft zu tanken und sich selbst etwas Gutes zu tun. Folgend finden Sie eine Anleitung für Ihre Ich-Zeit, in der Sie Körper und Geist in Einklang bringen können.

VORBEREITUNG

Seien Sie an Ihrem Retreat-Tag nicht erreichbar und planen Sie keine Termine ein. Geben Sie Ihrer Familie und Ihren Freunden Bescheid, dass Sie sich eine Mini-Auszeit gönnen. Gehen Sie einkaufen und richten Sie sich ein Zimmer gemütlich her, vielleicht mit ein paar Kerzen, Kissen, Decken und einer Yogamatte. Kochen Sie sich eine leichte Gemüsesuppe und eine Gemüsepfanne mit Couscous oder Reis am besten vor, dann können Sie sich vollkommen auf sich selbst konzentrieren.

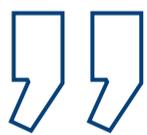


ABLAUF RETREAT FÜR ZU HAUSE

1. Direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Plose Naturale trinken.
2. Guten-Morgen-Yoga-Ritual praktizieren:
https://www.youtube.com/watch?v=cg_m48-guRo
3. Frühstück: grüner Smoothie, 60 Prozent grünes Gemüse und 40 Prozent Obst, aufgegossen mit Plose Medium
4. Dankbarkeitsritual: 25 Dinge aufschreiben, für die man dankbar ist (auch Kleinigkeiten zählen).

5. HIIT-Yoga-Workout:
https://www.youtube.com/watch?v=C_hcAguWTEg
6. Mittagessen: vegane Couscous-Gemüse-Pfanne
7. Kleine Mittagsruhe
8. Nachmittagssnack: frisches Obst und ein paar Nüsse
9. Im Lieblingsbuch lesen.
10. Abendessen: Gemüsesuppe
11. Das abendliche Yogaritual:
<https://www.youtube.com/watch?v=8iK-1TEgzs>
12. Lesen und früh schlafen gehen.

Über den Tag verteilt zwei Liter Plose Naturale trinken.



Wenn Körper und Geist im Fluss sind, haben wir ein Leben in Balance.





WASSER PASST IMMER!

z. B. PLOSE Medium, natürliches Mineralwasser



WASSER UND WEIN

OPTIMALER WEINGENUSS MIT
PLOSE MINERALWASSER FAUSTREGELN
FÜR EINE PROFESSIONELLE
WASSER- UND WEINVERKOSTUNG



Mineralwasser spielt in Kombination mit Wein meist die Nebenrolle. Dass jedoch das gesamte Geschmackserlebnis auch maßgeblich von der Wahl des Begleitgetränks abhängt, kann man selbst bei einer Wasser- und Weinverkostung erfahren.

„Grundsätzlich gilt, ein Glas Wein, ein Glas Wasser. Wasser dient als Säurepuffer. Demzufolge sollte das Wasser eine entsprechende Qualität haben, um das Geschmackserlebnis nicht zu beeinträchtigen. Im besten Fall unterstützt das natürlich die Wahrnehmung der Weinaromen auch noch“, erklärt Weinsommelier Andrea Vestri, Geschäftsführer der Sommelierschule European Wine Education. Eine weitere Faustregel lautet, das Wasser 2 bis 3 °C kühler als den jeweiligen Wein zu servieren.

KOHLensäUREREICHES WASSER ZU säUREARMEN WEINEN

Das Mineralwasser Plose Frizzante ist ein sehr kohlenensäurehaltiges Wasser. Ein solches empfiehlt sich als Begleiter zu säurearmen Weißweinen wie einem Chardonnay oder einem Weißburgunder.

Dadurch kommen die fruchtigen Aromen besonders zur Geltung.

Auch zwischen verschiedenen Weinen rät Andrea Vestri zu einem solchen Mineralwasser. Dadurch werden die Geschmacksnerven gespült und wieder aufgeweckt.

Zudem wirkt es beim Genuss scharfer Speisen neutralisierend.



AUSGEGLICHENES ZUM SCHAUMWEIN

Bei Plose Medium waren sich alle Verkoster einig: Mit einem Schaumwein wie einem Spumante ergibt sich eine sommerlich-frische Kombination, ohne dass dabei die Geschmacksnerven überladen werden. Ein Schaumwein ist sehr säurehaltig, deswegen sollte kein Mineralwasser dazu getrunken werden, das ebenfalls noch viel Kohlensäure enthält.

NIE ROT UND SPRITZIG

Wie zu säurehaltigen Weißweinen, beispielsweise einem Silvaner, sollte auch zu tanninhaltigen Rotweinen ein stilles Mineralwasser wie Plose Naturale serviert werden. Kohlensäure vermittelt den Eindruck, als wären mehr Tannine (Gerbstoffe) im Wein enthalten, als dies ursprünglich der Fall ist. Dadurch wird das eigentliche Geschmacksprofil verfälscht. Tannine können ein belegtes Mundgefühl bewirken, bei Wein spricht man von Adstringenz. Plose Naturale lässt einzelne Geschmacksnoten des Weins, etwa Kaffee oder Schokolade, glänzen.



GERINGER TROCKENRÜCKSTAND BRINGT WEINGESCHMACK HERVOR

Für einen optimalen Weingenuss braucht es ein Wasser mit wenig Eigengeschmack. Das leichte Mineralwasser von Plose aus den Südtiroler Dolomiten besitzt aufgrund seiner einzigartigen Herkunft einen sehr geringen Trockenrückstand. Demnach kommt es zu wenigen Wechselwirkungen von Aromastoffen aus dem Wein und Mineralien im Mineralwasser. Plose Mineralwasser wird ausschließlich in Glasflaschen abgefüllt, dadurch wird die besondere Reinheit bestmöglich bewahrt.

FAUSTREGELN FÜR EINE GELUNGENE WASSER-WEIN-KOMBINATION

- Das Wasser 2 bis 3 °C kühler als den jeweiligen Wein servieren.
- Kohlensäurereiches Wasser zu säurearmen Weinen servieren, denn es bringt die fruchtigen Aromen besonders gut zur Geltung.
- Zwischen dem Genuss von verschiedenen Weinen weckt ein kohlensäurereiches Mineralwasser die Geschmacksnerven wieder.
- Nie rot und spritzig! Kohlensäure vermittelt den Eindruck, als seien mehr Tannine (Gerbstoffe) im Wein enthalten, als dies ursprünglich der Fall ist.



SOMMER PUR: REZEPTE FÜR COOLE DRINKS

Ob Virgin Blackberry Fizz oder Rhabarber-Spritz – mit diesen Rezepten für Cocktails auf Basis des natürlichen Mineralwassers von Plose kommt Urlaub ins Glas. Die alkoholfreien Erfrischungen mit fruchtigem Kick wurden von Blogger Marcel Buchstaller (www.vollgut-gutvoll.de) entwickelt. Er macht online mit ausgefallenen Bildern Lust auf kühle Drinks und begeistert seine Leser regelmäßig mit frischen Kreationen. Das natürliche Mineralwasser von Plose ist mit seinen besonderen Eigenschaften wie viel quelleigenem Sauerstoff und einem zellgängigen pH-Wert als Basis für gesunde Drinks prädestiniert.



Sobald die Temperaturen klettern, wächst auch die Lust auf kühle Drinks. Doch die optimale Erfrischung soll auch nach mehreren Gläsern keinen Brummschädel machen. Dieses vereint sowohl den Virgin Blackberry Fizz als auch den Rhabarber-Spritz als fruchtige Cocktails auf Mineralwasserbasis. Die Rezepte wurden von Blogger Marcel Buchstaller exklusiv für Plose, die Arteserquelle aus Südtirol, entwickelt.

Marcel liebt selbst gemachte Cocktails, Smoothies und Limos und teilt diese Liebe und seine Bilder auf www.vollgut-gutvoll.de mit seinen Followern. „Sobald ich farbenfrohe Früchte sehe oder mir der Duft von frischer Minze in die Nase steigt, schlägt mein Herz höher, und es schießen Ideen für neue Rezepte in meinen Kopf. Ich wähle die Zutaten für meine Kreationen sorgfältig aus, achte auf Frische und Qualität. Daher stand natürliches Mineralwasser wie z.B. Plose aus Glasflaschen auf meiner Einkaufsliste bei der Rezeptentwicklung“, so der Blogger.



VIRGIN BLACKBERRY FIZZ

ZUTATEN:

- 5 Brombeeren
- 2 Zweige frische Minze
- 4 cl frischer Zitronensaft
- 2 cl Zuckersirup
- Eiswürfel
- 7 cl Plose Mineralwasser Medium

FÜR DIE DEKO:

- 1 Scheibe Zitrone
- 2 Brombeeren



Zubereitung:
Brombeeren waschen, mit der frischen Minze in einen Cocktailshaker geben und die Beeren mit einem Stößel zerdrücken. Anschließend den frischen Zitronensaft sowie den Zuckersirup hinzugeben. Danach mit ein bis zwei Eiswürfeln ordentlich durchshaken.

Geben Sie das Ganze durch ein Sieb in ein mit Eiswürfeln gefülltes Cocktailglas. Eiswürfel, Zitronenscheibe und ganze Brombeeren hinzugeben und mit Mineralwasser auffüllen.

RHABARBER-SPRITZ

ZUTATEN:

- 3 cl Zitronensaft
- 4 cl Rhabarbersaft
- 5 cl bioPlose Granatapfel
- 1 cl Mandelsirup
- Eiswürfel
- 4 cl Plose Mineralwasser Medium



Zubereitung:

Zitronensaft, Rhabarbersaft, Granatapfelsaft sowie den Mandelsirup in einen Shaker gießen und das Ganze ordentlich durchshaken. Anschließend ein zylinderförmiges Glas mit Eiswürfeln füllen und den Cocktail eingießen. Zu guter Letzt das Glas mit dem Mineralwasser auffüllen - fertig!



KOCHEN MIT MINERALWASSER

Natürliches Mineralwasser kann man nicht nur trinken, man kann es auch essen und damit kochen. Folgend ein paar Beispiele, wie man kohlenensäurehaltiges Mineralwasser in der Küche clever einsetzt.

- ▣ Pfannkuchenteig wird durch die Kohlensäure fluffig und locker, so, wie man es von der amerikanischen Variante, den dicken Pancakes, her kennt. Backpulver braucht man keins mehr.
- ▣ Gemüse in Mineralwasser mit Kohlensäure dünsten. Es bleibt knackig und behält seine Farbe.
- ▣ Grüne Smoothies liegen absolut im Trend. Noch erfrischender schmecken sie, wenn sie mit Mineralwasser aufgegossen werden.
- ▣ Magerquark hat meist eine steife Konsistenz – klar, ihm fehlt das Fett als Geschmeidigmacher. Mit einem Schuss Mineralwasser verrührt, wird der Eiweißlieferant ganz ohne Zugabe von Fett besonders cremig.
- ▣ Einen Teil Öl im Salatdressing durch einen Schluck Mineralwasser ersetzen. Spart Kalorien ohne Geschmackseinbußen.

- In Eierspeisen wie Omeletts oder Rührei wird oft Milch verwendet, die sich auch durch Mineralwasser ersetzen lässt. Die Konsistenz wird herrlich locker.
- Bei cremigen Suppen führt ein Schuss Mineralwasser kurz vor dem Servieren zum Maximum an Cremigkeit. So lässt sich der Klacks Crème fraîche ganz leicht einsparen.
- Ob Spätzle oder Kuchen, die Kohlensäure aus dem Mineralwasser macht beides herrlich locker.



Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören mindestens 1,5 Liter Mineralwasser täglich.

REZEPT GRÜNER SMOOTHIE

Zubereitung:

- Blattspinat waschen und trocken tupfen.
- Fenchel waschen, den Strunk entfernen und den Fenchel in grobe Stücke schneiden.
- Orange schälen und in Spalten teilen.
- Banane schälen und in Stücke schneiden.
- Ingwer schälen und in kleine Stückchen schneiden.
- Alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einem cremigen Smoothie vermischen.

ZUTATEN: (1 PORTION)

- 1 Handvoll frischer Blattspinat
- 250 ml Plose Mineralwasser Medium
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Orange
- 1 Banane
- 1 cm frischer Ingwer



TIPPS FÜR DEN ALLTAG



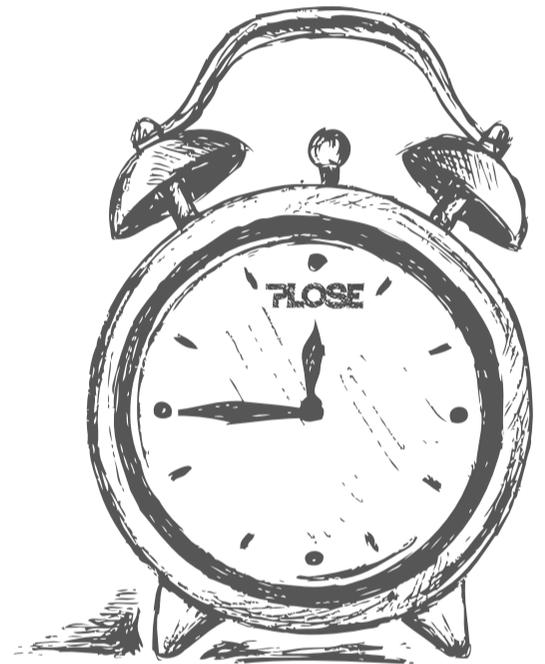


WASSER MARSCH!

MIT DIESEN 33 TIPPS ERREICHEN SIE IHRE TÄGLICHE TRINKMENGE MIT LEICHTIGKEIT!

1. WÄSSRIGER TAGESSTART

Mit einem Glas Mineralwasser am Morgen starten Sie den Tag gleich in die richtige Richtung und sind gleich wacher. Wasserverluste über Haut und Atem während des Schlafs werden so direkt am Morgen ausgeglichen.



2. WASSERGLAS ODER FLASCHE AM BETT POSITIONIEREN

Um Tipp 1 umsetzen zu können, müssen Sie erst mal daran denken. Das ist frühmorgens nicht immer leicht, deswegen einfach die Flasche oder ein Glas direkt ans Bett stellen. So sticht es Ihnen nach dem Aufwachen gleich ins Auge.

3. GRÖßERE GLÄSER NEHMEN

Als Kind wurde einem bereits eingebläut, Mahlzeiten sollen aufgegessen und Gläser sollen leer getrunken werden. Warum das nicht nutzen, um sich selbst ein Schnippchen zu schlagen? Mit einem größeren Glas nehmen Sie ganz einfach auch eine größere Menge Wasser zu sich.

4. SCHÖNE GLÄSER NEHMEN

Ein Mineralwasser eingeschenkt in einem schicken Glas schenkt Ihnen gleich ein anderes Lebensgefühl. Sie tun sich selbst etwas Gutes und bringen etwas Luxus in den Alltag. Mehr zu trinken geht dann von ganz alleine.

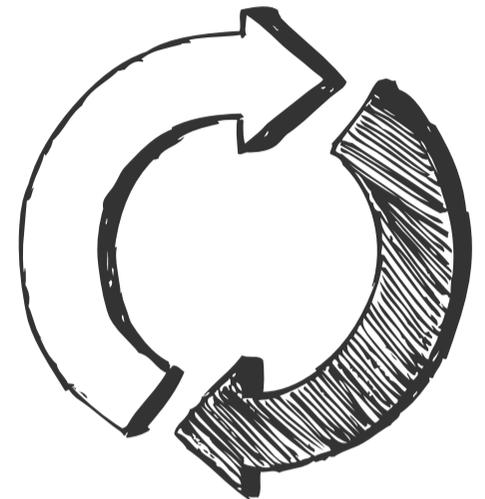
5. GLAS IN SICHTWEITE STELLEN

Aus den Augen, aus dem Sinn. Das stimmt nun mal leider sehr oft. Dies können Sie jedoch auch für sich nutzen. Wer sich das Wasserglas in Sichtweite stellt, wird am Abend sicher nicht die böse Erkenntnis bekommen, heute wieder total das Trinken vergessen zu haben.



6. RITUAL SCHAFFEN

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Vieles passiert einfach nebenbei, weil es jeden Tag so abläuft. Mit einem Wassertrinkritual kann mehr zu trinken so in den Tagesablauf integriert werden. Das kann ganz simpel sein, beispielsweise immer ein Glas Mineralwasser zur vollen Stunde trinken.



7. UNTERWEGS WASSER MITNEHMEN

Viele Leute haben selten Durst und verspüren sie doch einmal das Gefühl, sind sie unterwegs und haben gerade nichts zur Hand. Dann gerät das Trinken wieder in Vergessenheit. Deswegen hilft es, unterwegs immer eine Flasche Mineralwasser dabeizuhaben.

8. KLEINE ZIELE SETZEN



Sollten Sie Probleme haben, überhaupt Wasser zu trinken, dann ist es sinnvoll, sich nicht von 0 auf 1,5 Liter täglich steigern zu wollen. Das wird nicht von heute auf morgen klappen, und

das Ziel scheint somit verfehlt – das deprimiert. Nehmen Sie sich also vor, erst mal täglich nur ein paar Gläser zu trinken. So stellen sich schnell Erfolgserlebnisse ein, und das motiviert.

9. PLOSE-TRINKWOCHE BENUTZEN

Um festzustellen, wie viel Sie tatsächlich trinken, hilft es, die Plose-Trinkwoche zu nutzen. Zum einen hilft sie, einen Überblick zu erhalten, zum anderen dient sie der Selbstkontrolle. Den handlichen Post-it-Block einfach an den Arbeitsplatz legen und für jedes getrunkene Glas Wasser eines auf der Trinkwoche ankreuzen. Die Plose-Trinkwoche können Sie mit einer E-Mail an plose@kommunikationpur.com unter Angabe des Stichworts „Trinkwoche“ und Ihrer Adresse kostenlos bestellen.



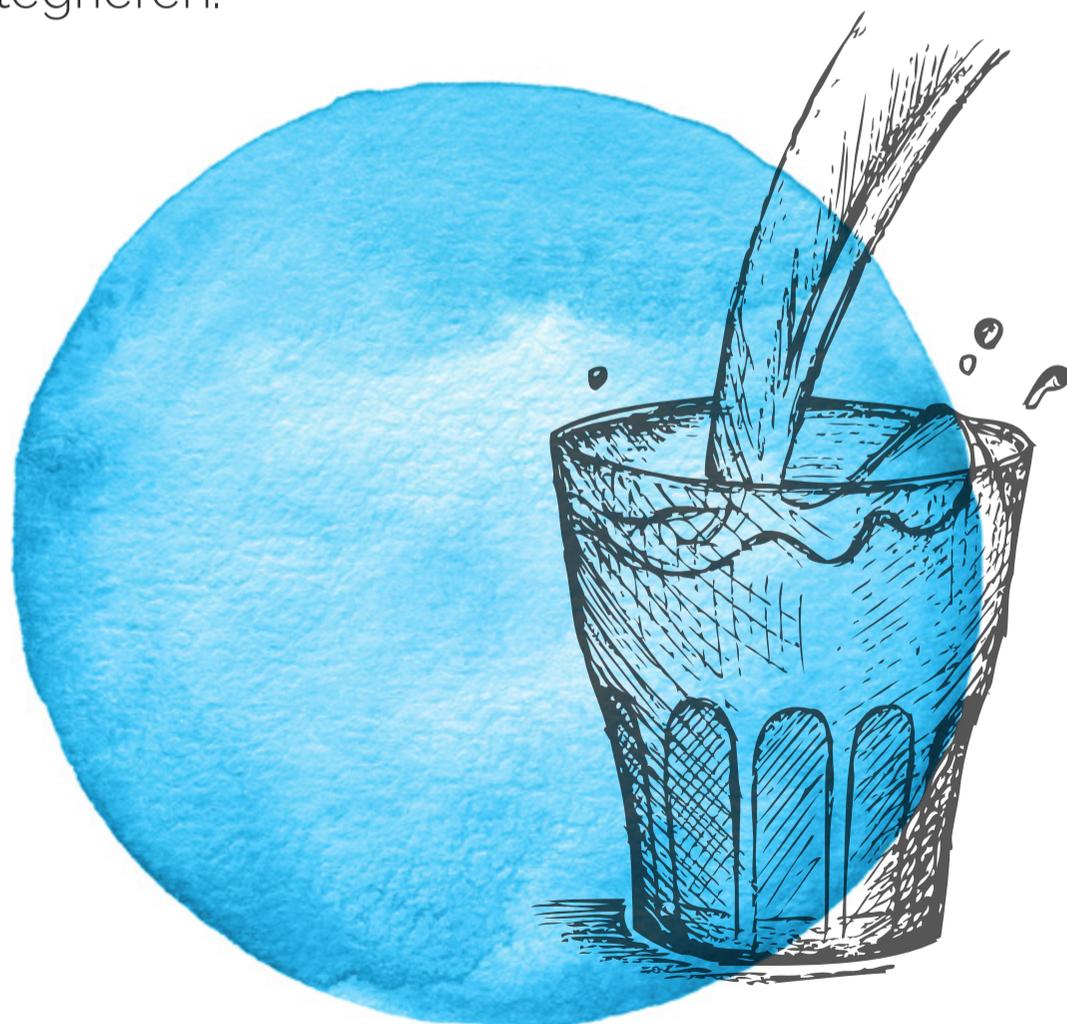
10. TIMER AM PC STELLEN

„Mensch, hätte mich doch nur jemand regelmäßig erinnert, ein Glas Mineralwasser zu trinken.“

Wer am PC arbeitet, kann sich einfach einen Timer stellen. Wer viel unterwegs ist, kann sich eine Alarmfunktion im Handy einrichten. Hauptsache, ein kleiner Ton erinnert ans Trinken.

11. HAUSTÜR ZU, WASSER MARSCH

Feierabend, in die Bahn trotten, nach Hause laufen, Tür auf, Jogginghose an und ein Glas Mineralwasser trinken. Danach kann das Abendprogramm weitergehen. Das wäre ein weiteres Beispiel, um Trinken besser zu integrieren.



12. NIE ZUM SPORT OHNE MINERALWASSER

Bei Sport zu schwitzen ist ganz normal und sogar gesund, aber dabei verliert der Körper Wasser. Der Bedarf, Mineralwasser zu trinken, steigt demnach. Gehen Sie also nie ohne Wasser zum Sport.

13. GLAS WASSER ZUM KAFFEE

In vielen Cafés gehört ein Glas Wasser wie der Keks zum Kaffee selbstverständlich dazu. Warum nicht auch zu Hause oder auf der Arbeit das obligatorische Gläschen automatisch dazustellen?

14. JEDEN ABEND WASSERFLASCHE IN DIE TASCHE STECKEN

Eine Flasche Wasser sollte wie Geldbörse und Schlüssel immer in der Tasche stecken, um Wasser auch unterwegs immer parat zu haben. Um die Flasche in der morgendlichen Hektik nicht zu vergessen, einfach abends schon in die Tasche oder in die Nähe der Haustür stellen.



15. TRINKMENGE IM KALENDER EINTRAGEN

Tragen Sie Ihre tägliche Trinkmenge wie ein wichtiges Meeting oder eine Verabredung in Ihren Kalender, ob handgeschrieben oder online, ein. Schaffen Sie zehn Tage hintereinander Ihre gewünschte Trinkmenge, belohnen Sie sich mit einer Kleinigkeit.

16. ZU JEDEM ESSEN WASSER TRINKEN

Wer sich zu jeder Mahlzeit und zu jedem Snack automatisch ein Glas Wasser einschenkt, erreicht schon dadurch die tägliche Trinkmenge mit Leichtigkeit.



17. ZWISCHEN NATURALE, FRIZZANTE UND MEDIUM ABWECHSELN

Wechseln Sie zwischen den unterschiedlichen Kohlensäuregehalten eines Mineralwassers ab, um Ihre tägliche Wasserzufuhr interessanter zu machen. Von still bis spritzig – testen Sie sich einfach mal durch.

18. GEFRORENE FRÜCHTE ALS EISWÜRFEL

Besonders im Sommer sind gefrorene Früchte wie z.B. Beeren der Extra-Frischekick im Mineralwasser und peppen es optisch und geschmacklich auf.



19. SELBST GEMACHTE SMOOTHIES MIT MINERALWASSER AUFFÜLLEN

Smoothies, ob rot oder grün, liegen voll im Trend. Am besten füllen Sie sie mit Mineralwasser auf und erhöhen so ganz einfach Ihre Trinkmenge.

20. EXTRA-TRINKMENGE BEI HOHEN TEMPERATUREN

Wer ganz bewusst bei hohen Temperaturen ein Mehr an Wasser einplant, deckt den höheren Bedarf an diesen Tagen und vermeidet Durst und Wasserverluste.

21. WASSERTRINKEN ALS KLEINE AUSZEIT

Verbinden Sie mit dem Wassertrinken eine kleine Auszeit für sich selbst und schulen Sie Ihre Achtsamkeit. Wie fühlt sich das Wasser im Mund an, wie tanzt die Kohlensäure auf der Zunge? Nehmen Sie danach einen tiefen Atemzug und widmen Sie sich wieder Ihren Aufgaben.

22. NACH ERLEDIGTEN AUFGABEN EINE TRINKPAUSE EINLEGEN

Sie haben eine Aufgabe erledigt? Prima! Bevor Sie weitermachen, trinken Sie doch etwas Wasser und machen Sie diese Verknüpfung zur Gewohnheit.

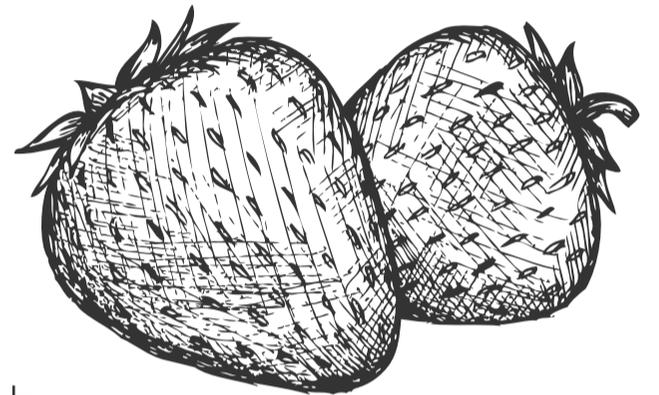
23. IMMER EINEN AUSREICHENDEN WASSERVORRAT ANLEGEN

Versuchen Sie, immer einen ausreichenden Wasservorrat zu haben, damit Sie nie in die Trink-Wüste kommen. Ob auf der Arbeit oder zu Hause, füllen Sie Ihre Oase immer wieder auf.



24. ZIELE SETZEN

Ziele motivieren – doch wie wird aus dem Wunsch, mehr Wasser zu trinken, ein richtiges Ziel? Indem Sie einen Zeitrahmen bestimmen. Der erste Liter muss bis 12 Uhr getrunken werden ist zum Beispiel eine klare Ansage.



25. WASSER AROMATISIEREN

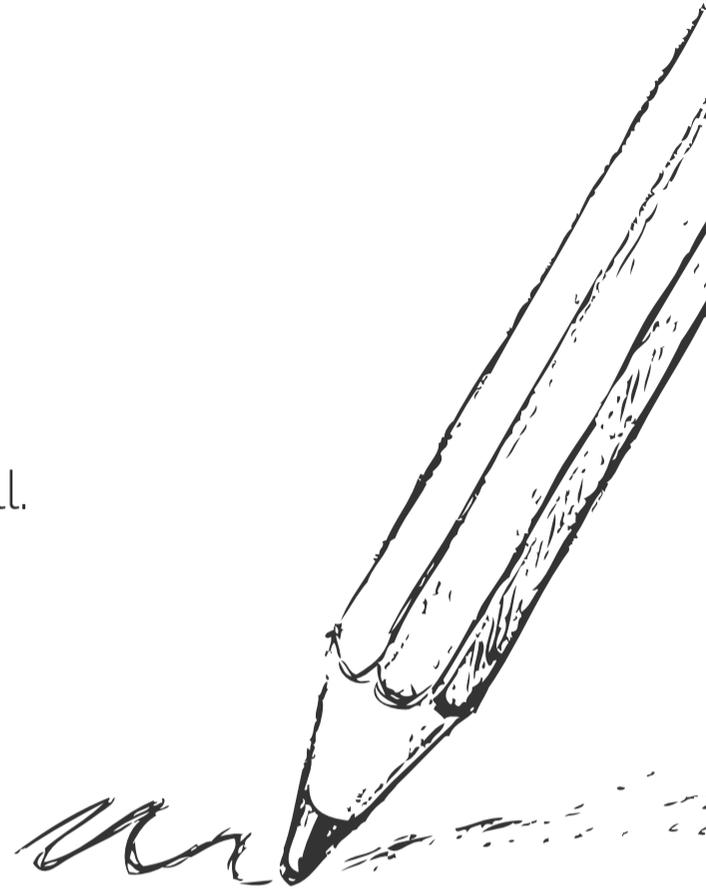
Infused Water ist in aller Munde. Also einfach Kräuter, Früchte und Gemüsestücke in Ihr Wasser geben und die Geschmacksvielfalt erleben. Auch Appetit zwischen den Mahlzeiten kann so mit einem Glas Wasser gestillt werden.

26. EXTRA-TRINKMENGE BEI HOHEN TEMPERATUREN

Wer ganz bewusst bei hohen Temperaturen ein Mehr an Wasser einplant, deckt den höheren Bedarf an diesen Tagen und vermeidet Durst und Wasserverluste.

27. TRINKVERTRAG

Machen Sie es schriftlich und verbindlich, indem Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner, Kollegen oder Freunden einen Trinkvertrag aufsetzen, der ganz genau festlegt, welche Wassermenge pro Tag getrunken werden soll. Wer vertragsbrüchig wird, muss etwas für den anderen tun, zum Beispiel den nächsten Wasservorrat bezahlen.



28. VORTEILE VON WASSERTRINKEN DEFINIEREN

Formulieren Sie Ihr ganz persönliches „Warum“! Warum möchten Sie ausreichend Wasser trinken? Vergegenwärtigen Sie sich die Vorteile oder erstellen Sie eine Liste mit Ihren wichtigsten Argumenten, um sich selbst zu überzeugen.

29. WASSER ZUM WEIN

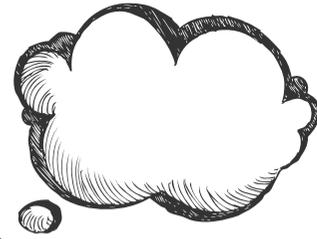
Auch zum Wein sollte immer automatisch ein Glas Wasser getrunken werden. Aber Achtung:

Nie Rotwein und kohlenstoffhaltiges Mineralwasser kombinieren, da die Kohlensäure die Gerbstoffe hervorhebt und den Geschmack des Weines auf der Zunge verändert.

30. WASSERTRINKEN AUF TO-DO-LISTE

Schreiben Sie Wassertrinken wie andere wichtige Aufgaben täglich auf Ihre To-do-Liste. Machen Sie es sich zur Basisaufgabe, und irgendwann wird es zur Gewohnheit werden.





31. AUF DEN EIGENEN KÖRPER HÖREN

Anzeichen von leichtem Wassermangel wie Kopfschmerzen oder Unkonzentriertheit in keinem Fall ignorieren, sondern gleich zum Wasserglas greifen.

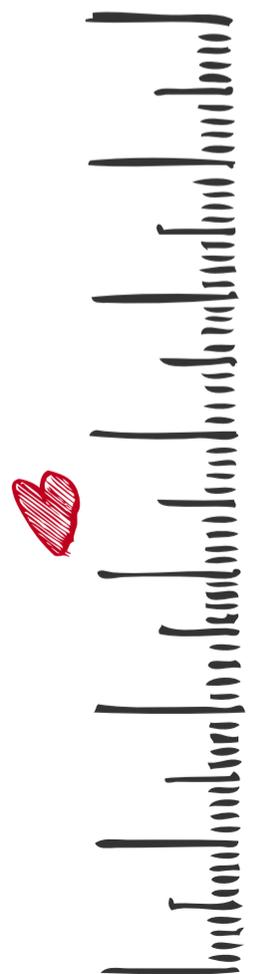
32. GLAS FÜR GLAS

Woche für Woche bewusst ein Glas mehr als in der Vorwoche trinken, bis man seine perfekte Wassermenge erreicht hat, nimmt den Druck, es sofort auf 1,5 Liter und mehr zu schaffen, falls man ein Sehr-wenig-Trinker ist.



33. TRINKTEMPERATUR DEN EIGENEN VORLIEBEN ANPASSEN

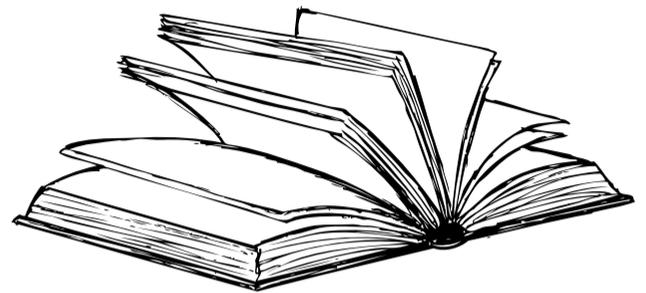
Mögen Sie Ihr Mineralwasser eher bei Zimmertemperatur oder doch lieber gekühlt?
Passen Sie die Wassertemperatur Ihren eigenen Vorlieben und auch dem Wetter an.





EMPFEHLUNGEN

BÜCHER



EAT TRAIN LOVE:

Ganzheitlich gesund mit Clean Eating und Yoga von Kristin Woltmann

Mit EAT TRAIN LOVE hat Kristin Woltmann ein ganzheitliches Clean-Eating-Programm aufgestellt, das aus drei wesentlichen Elementen besteht: gesunde, natürliche Ernährung im Alltag, Yoga als Element der Bewegung, bewusstes Denken und Spüren.

Zu dieser bewussten Reise für Körper, Geist und Seele lädt Kristin in ihrem Buch mit ihren motivierenden Tipps, kreativen Rezepten und wohltuenden Yoga-Flows ein.

Das richtige Wasser für Ihre Gesundheit von Andreas Fellin

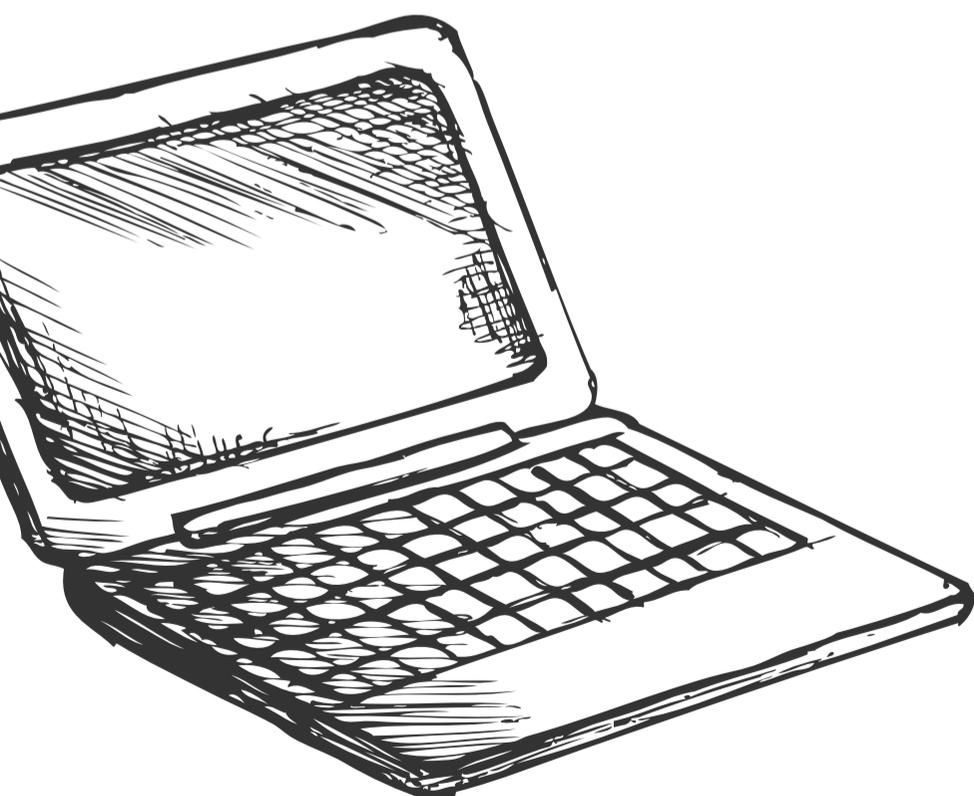
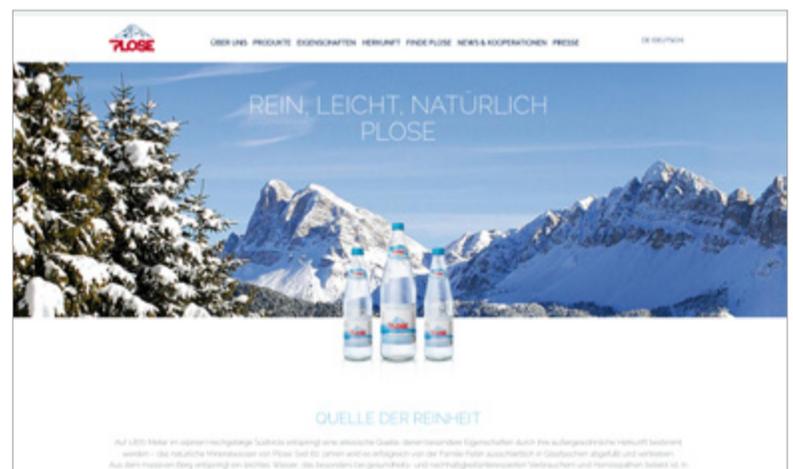
Dieses Fachbuch beleuchtet das Thema Wasser und die Auswirkungen auf den menschlichen Körper genau. Es enthält sehr viel Wasserwissen – ob zu Trinkwasseranalysen, zu molekularen Vorgängen im Körper oder zur Funktion des Wassers in der Medizin und der Homöopathie.

ONLINE

Folgen Sie Plose auf Facebook:
www.facebook.com/plose.quelle



Besuchen Sie unsere Webseite:
<http://www.acquaplose.com/de/>



IMPRESSUM

Text und Redaktion:

kommunikation.pur, München

Art Direction:

LOCKVOGEL – Werbenest Hamburg

Bilder:

Plose Quelle AG, Brixen;

SHUTTERSTOCK ©: Aleks Melnik (66, 56, 46, 9, 58, 30, 68, 70, 69, 17, 33, 65, 63, 44, 58, 60), Rudchenko Liliia (9,17, 28, 33, 42, 50, 51, 54, 57, 60), HappiestSimm (36, 38, 39, 64), Natalya Levish (31, 49), Reamolko (1, 72), lgn (57), Lauritta (38), Nikolaeva (25), Alena Kaz (31), lyricsaima (27), Christopher Hall (62), onot (42), Alexander_P (28), Bildagentur Zoonar GmbH (54), overkoffeined (31), Val_Iva (31), Margarita Miller (31)

Grafiken:

99 ideas, München (12, 18)

Copyright:

Plose Quelle AG, Brixen

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

2017

