

„wichtige“ Mineralien

Kennen Sie auch die weltweit bekannte Warnung:

**“Trinken Sie bloss kein destilliertes Wasser !
Das ist gefährlich !”**

Nun, was ist wirklich wahr an dieser von uns seit Jahren gelernten
“Weisheit” ?

Ernährungsexperten sind sich einig: Die Versorgung mit Mineralien ist durch den Verzehr einer vielseitigen und gesunden Nahrung absolut gewährleistet. Die organisch gebundenen Mineralien in fester Nahrung sind sehr gut bioverfügbar, d.h. der Körper kann diese Mineralien sehr gut aufnehmen und für den Stoffwechsel verwenden.

Im Gegensatz dazu liegen die Mineralien im Wasser (auch Mineralwasser !) in anorganischer Form vor. D.h. diese Mineralien muss der Organismus erst unter Energieaufwand in eine organische, bioverfügbare Form bringen, bevor er damit etwas anfangen könnte. Und die anorganischen Mineralien, die er nicht aufnehmen kann, “versanden” und belasten Ihren Stoffwechsel. Woher kommt dann unsere “überlieferte Weisheit”, kein mineralarmes Wasser zu trinken ?

Hier ein paar Zahlen, die diese “Ammen-Weisheit” entlarven:

Ihr täglicher Bedarf an **Kalium** liegt zw. 1000 und 5000 mg. Der Grenzwert für Leitungswasser liegt bei 12 mg/Liter und in Mineralwässern sind durchschnittlich 5-6 mg/Liter enthalten. Sie müssten also zwischen 170 und 870 Liter Mineralwasser täglich trinken, um Ihren Bedarf an Kalium zu decken ! Dagegen würde es völlig reichen, wenn Sie 100 bis 500 g Kartoffeln am Tag verzehren, um Ihren kompletten Kalium-Bedarf zu decken !

“Wichtig ist auch **Calcium**”, sagen Sie. Mit Recht ! Ihr täglicher Bedarf an Calcium liegt zwischen 500 und 1000 mg. Der Grenzwert für Leitungswasser liegt bei 400 mg und Mineralwässer enthalten durchschnittlich 10-15 mg Calcium/Liter. Möchten Sie also Ihren Calcium-Bedarf mit Mineralwasser decken, so sollten Sie 50 bis 100 Liter/Tag trinken ! Schaffen Sie das ? Dagegen enthalten 100 g Käse schon ca. 1000 mg Calcium. Das ist wohl eher zu schaffen ...

Ja, aber **Magnesium** ! Sie haben immer Wadenkrämpfe wegen Magnesiummangel ? Ihr Körper braucht durchschnittlich zwischen 200 und 400 mg Magnesium pro Tag. Der Grenzwert für Leitungswasser liegt bei 50 mg und Mineralwasser enthält im Durchschnitt 6 bis 7 mg/Liter. Also trinken Sie dann 35 bis 65 Liter

Mineralwasser am Tag, um Ihren Magnesiummangel auszugleichen ? Vielleicht essen Sie lieber 100 bis 150 g Nüsse täglich oder 100 g Sojabohnen. Damit kommen Sie sicher besser zurecht, oder ?

Also, woher kommt denn dann die Weisheit, dass man die Mineralien aus dem Wasser braucht ? Könnte vielleicht auch ein kommerzieller Grund dahinter stecken ? Können verschiedene Unternehmen mit dieser Kampagne ihren Umsatz an Mineral- und Tafelwasser erhöhen ? Was meinen Sie:

Ist es nicht ökologisch gesehen unsinnig, Wasser aus Italien und Frankreich nach Deutschland zu transportieren, obwohl wir nur den Wasserhahn aufdrehen müssten ?

Die Transportkosten sind enorm, die Umweltverschmutzung durch die LKWs hoch ... und zahlen muss der Verbraucher ... erst mit seinem Geld ... und später mit seiner Gesundheit !

Haben Sie jetzt viele Fragen ? Wir würden uns freuen, von Ihnen zu hören ! Bitte lassen Sie uns Ihre Wünsche und Erfahrungen wissen ! Gerne möchten wir uns ausführlich und persönlich mit Ihnen über Ihre Fragen unterhalten !

Sie erreichen uns telefonisch unter folgender Nummer :

02254 - 84 69 69 oder mobil 0175 - 565 25 87

Diese Seiten sind eine Kopie der Internet-Seite
http://www.premium-trinkwasser.de/html/wichtige_mineralien.html

Sie sind copyright-geschützt von Natur- und Kosmetikprodukte Weßel.
Bitte verwenden Sie diese Inhalte nur für den privaten Gebrauch. Danke !