

Acht anreichernde Jahre braucht das Elmer Mineralwasser auf seinem Weg durch den Glarner Schiefer bis zur Quelle.

# Die Kraft aus der Natur

Wasser ist doch Wasser, oder? Eben nicht! Natürliches Mineralwasser und Leitungswasser **unterscheiden** sich deutlich, denn nur eines liefert dem Körper richtig viele Mineralstoffe und Spurenelemente.

Von Brigitte Trauffer

Jahrzehntlang fliesst Wasser, welches auf ganz natürliche Weise in der Erde versickert ist, im Erdinnern durch Felsen und Gestein. Auf seiner Reise wird es gefiltert, gereinigt, nimmt Spurenelemente und Mineralien, aber auch Geschmack und Charakter auf. Nur Wasser, das am Ort der Quelle unbehandelt abgefüllt wird, darf als natürliches Mineralwasser bezeichnet werden – der Begriff ist geschützt. Aus bekannten Quellen kommen von A bis Z beispielsweise Adelbodner, Appenzeller, Eptinger, Henniez, Knutwiler, Passugger, Rhäzünser, Valsler oder Zurzacher Mineralwasser. Das eine ist leicht süsslich, das andere etwas salzig, sauer oder eher bitter. Aber sind sie alle gleich wertvoll? «Qualitativ sind natürliche Mineralwasser einander ebenbürtig», erklärt David Arnold, Leiter Kommunikation des Verbandes Schweizerischer

Mineralquellen und Soft-Drink-Produzenten. «Damit die ursprünglichen Eigenschaften erhalten bleiben, wird es direkt an der Quelle abgefüllt. Das garantiert höchste Qualität und Sicherheit.» Einige Mineralwasser enthalten von Natur aus Kohlensäure, anderen wird sie beim Abfüllen zugesetzt.

## Mehr als ein Durstlöcher

Natürliches Mineralwasser ist in der Schweiz sehr beliebt. Durchschnittlich trinken wir täglich drei Deziliter. Dass dies gesund ist, wissen die Menschen längst. Anfänglich wurde natürliches Mineralwasser nur in Kurorten getrunken. Erst als man es in Flaschen abzufüllen begann, konnte es auch zu Hause konsumiert werden. Aber was genau macht Mineralwasser so gesund? «Mineralien und Spurenelemente sind lebensnotwendig. Calcium stärkt die Knochen, Magnesium unterstützt die Muskeln und trägt zur normalen Funktion

des Nervensystems bei. Häufig darin vorkommende Mineralien sind auch Natrium und Hydrogencarbonat. Weil sie der Körper nicht selber erzeugen kann, müssen sie zugeführt werden», erklärt der Fachmann. Natürliches Mineralwasser



David Arnold, Mineralwasser-Experte



Moderne Abfüllanlage für Mineralwasser: Jeder Schweizer konsumiert im Schnitt jährlich 110 Liter des Lebensspenders.

kann pro Liter mehrere Gramm Mineralien und Spurenelemente enthalten. Bei den meisten Schweizer Mineralwassern beträgt die Menge zwischen 400 und 2000 Milligramm pro Liter. Liegt die Mineralisierung unter 500 Milligramm, spricht man von einem geringen, bei mehr als 1500 Milligramm von einem hohen Gehalt an Mineralien. Der Tagesbedarf an Calcium beträgt rund 1000, jener an Magnesium 300 Milligramm.

## Leitungs- oder Mineralwasser?

Ein grosser Unterschied besteht zwischen natürlichem Mineralwasser und Leitungswasser. «Natürliches Mineralwasser muss höhere Anforderungen erfüllen. Es ist von Natur aus einwandfrei trink-

## Früher gab es Mineralwasser nur an Kurorten

bar. Die Art und Menge der Mineralien bleibt konstant und ist auf der Etikette angegeben», erklärt David Arnold. «Leitungswasser hingegen kann nebst Quellwasser auch Grund-, See- oder Flusswasser sein. Zudem muss es nicht an der Quelle abgefüllt werden, sondern gelangt über Rohrleitungen zu uns.» Ein weiterer Unterschied: Leitungswasser wird oft aufbereitet und die Inhaltsstoffe variieren. Es wird häufig im Haushalt verwendet und dient auch der Flüssigkeitszufuhr.

Ausreichend Flüssigkeit ist für den Körper besonders wichtig. Sie löst und transportiert Nährstoffe ins Körpergewebe und ist Bestandteil unserer Zellen und Körperflüssigkeiten. Ohne Wasser können wir höchstens drei Tage überleben. Wie viel Flüssigkeit wir brauchen, hängt von Alter, Körperbau, Anstrengung oder dem Klima ab. Trinken wir zu wenig, können Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel oder Konzentrationsprobleme die Folgen sein. Gönnen wir dem Körper gar langfristig zu wenig Wasser, leiden Nieren und Verdauung, meldet sich eine Harnwegsinfektion oder Gicht. Hören Sie also auf Ihren Körper, und bedenken Sie: Wir können Wasser nicht speichern, daher nicht alles auf einmal, sondern schön verteilt über den Tag ein gesundes Mass an Wasser geniessen.

## SO HilFT DIE NATUR

### Saure Vitaminbombe

Die Berner Platte zählt zu den beliebten, deftigen Wintergerichten – mit Speck, Zungenwurst und Rippli. Gut, wird dazu Sauerkraut serviert. Denn der fermentierte Weisskohl fördert die Verdauung und sorgt für eine bessere Darmflora. Dank seiner gesundheitsfördernden Milchsäurebakterien, die als Probiotika wirken, werden zudem das Immunsystem natürlich gestärkt und schädliche Keime neutralisiert. Bereits in der Antike soll der griechische Arzt Hippokrates Sauerkraut als Stärkungsmittel verordnet haben. Und weil Sauerkraut reich an Vitamin C ist, war es im 18. und 19. Jahrhundert bei Seefahrern beliebt, um sich vor der gefürchteten Skorbut-Erkrankung und Mangelerscheinungen zu schützen. Erwähnenswert ist auch das Vitamin K, ein Haut Helfer. Das fettlösliche Vitamin fördert die Blutgerinnung und damit die Wundheilung. Am gesündesten ist Sauerkraut, wenn es roh gegessen wird. Wem das zu intensiv schmeckt, kann Trauben, Ananasstücke oder klein gewürfelte Peperoni daruntertermischen.



## THEMA: SEHKRAFT\*

# Oma, wo ist deine Brille?



Als Mona pensioniert wurde, bekam sie Probleme mit ihren Augen und es fiel ihr schwer, ihr Leben wie zuvor zu leben – unter Volldampf. Jetzt hat Mona eine Lösung gefunden: **Blue Berry!**

## Mona bekam einen Tip

Ein Freund erzählte Mona von Blue Berry mit Blaubeerextrakt und Lutein. Mona hatte von Lutein gehört und beschloss das Produkt auszuprobieren.

## Enkelkind entdeckte die Veränderung

Eines Tages, während sie mit ihrem Enkelkind im Auto fuhr, geschah etwas Lustiges: «Oma, du hast deine Brille vergessen», sagte der 10-jährige während des Fahrens. Nun wurde ihr wirklich klar, dass etwas Entscheidendes passiert war und dass es Blue Berry zu verdanken ist.

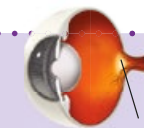
## Die original schwedische AUGENTABLETTE

Blue Berry wird in Schweden hergestellt. Die einzigartige Tablette enthält natürlichen Extrakt von *Vaccinium Myrtillus*, eine spezielle Art von Blaubeeren, die aus Nordeuropa stammt. Blaubeeren waren eines der ersten Mittel, die in schwedischen Apotheken verkauft wurden.



## Deshalb ist Blue Berry so gut!

Lutein ist ein Pigment, das in Blaubeeren und Ringelblumen enthalten ist. Es kommt aber auch in der Makula der Augen vor, dem Teil der Netzhaut, der für das zentrale Sehvermögen verantwortlich ist. Blue Berry liefert 10 mg von natürlichem Lutein aus Studentenblumenblüten pro Tag. Außerdem enthält Blue Berry Vitamin A und Zink. Der Gehalt an Vitamin A trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei.



Makula

**JETZT AKTUELL:** Bestellen Sie Blue Berry noch heute und lassen Sie es direkt an Ihre Haustür liefern.

Hier bestellen: [coopvitality.ch](http://coopvitality.ch), [adlershop.ch](http://adlershop.ch), [drogi.ch](http://drogi.ch) oder eine andere Versandapotheke

auch in Ihrer Apotheke oder Drogerie erhältlich: Pharmacode 6990618

## FRAGEN?

[www.newnordic.com](http://www.newnordic.com)  
[info@newnordic.ch](mailto:info@newnordic.ch)

mit skandinavischen Wild-Blaubeeren

