

Der Mensch verliert täglich bis zu 3 Liter Wasser, die er durch Nahrung und Getränke auffüllen muss. Der ideale Flüssigkeitslieferant und Durstlöscher ist Trinkwasser, das Ihnen in bestens überwachter Qualität jederzeit zum „Anzapfen“ zur Verfügung steht.



2,5 Liter pro Tag!



Schon erstaunlich, diese Vorstellung: das menschliche Gehirn besteht zu 77 Prozent aus Wasser, und die Muskeln, heißt es, sogar zu 80 Prozent. Und trotzdem gluckst es nicht bei jedem Schritt.

Wasser ist unser unauffälligstes, aber wichtigstes Lebensmittel.

2,5 Liter Flüssigkeit sollten wir über den Tag verteilt zu uns nehmen, um körperlich

und geistig fit zu bleiben. Auf das Durstsignal ist nicht immer Verlass, es wird oft überhört oder unterdrückt. Trinken sollte man planen, sich vornehmen und immer wieder ins Gedächtnis rufen.

Wasser ist ideal zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs: Hier liegt seine Hauptbedeutung für die Ernährung des Menschen.