

TRINK-TRAINING WIRKT. Die ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit verhindert nicht nur die Dehydration des Körpers, sondern hat auch eine reinigende Wirkung und beschleunigt Heilungsprozesse. Gerade bei einer bewussten Ernährung ist es wichtig, zu jeder Mahlzeit genug Wasser zu trinken, da sich so schneller ein Sättigungsgefühl einstellt. „Wasser ist an sehr vielen Prozessen im Körper beteiligt und selbst wenn wir nur über den Stoffwechsel sprechen, sollte ein erwachsener Mensch am Tag mindestens 1 – 2 Liter trinken. Eine Funktion des Wassers ist nun mal die Reinigung von innen. Andere Getränke tragen selbst so viele Stoffe mit, die ausgeschieden werden müssen, dass sie den Körper mehr belasten als sie ihm helfen“, gibt Backhausen Einblick. Zahlreiche Studien zeigen, Wissen über die Wichtigkeit des Trinkens allein hilft dem Körper leider nicht, denn richtiges Trinken will gelernt sein. Unser Körper stellt sich auch auf wenig Trinken beziehungsweise auf eine niedrige Flüssigkeitszufuhr ein. Wird wenig zugeführt, meldet er sich erst später mit dem Warnsignal „Durst“. Das ist fatal, denn wenn wir Durst haben, ist die Wasserbilanz des Körpers schon im Minus. Der Organismus kann jedoch auch auf das Gegenteil, also ein verstärktes Durstverlangen, konditioniert werden, das erfordert Training. „Zur Vorbereitung sollte man eine Woche lang aufschreiben, was und wie viel man trinkt. 1,5 Liter sollten es idealerweise bei normaler Bewegung, also ohne Sport, täglich sein“, so Backhausen. ■

Ionisiertes Wasser vom Bio-Bergbauernhof

Auf 1100 m Seehöhe im kärntnerischen Lavanttal besuchen wir Johannes Zarfl. Seit 20 Jahren betreibt er hier eine Bio-Landwirtschaft; 2002 hat er den elterlichen Betrieb von der traditionellen Rinderwirtschaft umgestellt auf Schaf- und Hühnerzucht. Nach modernsten Aufzuchtmethoden werden hier, verteilt auf mehrere Ställe und mit viel Auslauf, ca 10.000 Hühner gehalten. Strengste Kontrollen sind selbstverständlich – beliefert werden Babynahrungshersteller ebenso wie Feinschmeckerlokale von der Schweiz bis Dubai. Zarfl ist ein Mann der Praxis: „Nebenbei“ hat er sich einen reichen Erfahrungsschatz im Abwasser- und Kläranlagensektor erworben, seit drei Jahren ist er als geprüfter Trinkwasser-Inspektor Mitarbeiter in einem Wasserlabor. Seit zwei Jahren nun huldigt er einer neuen Passion – den Wasser-Ionisierern. „Das Gerät hat mich gefunden – nicht umgekehrt“, sinniert er. „Meine Frau konnte vor lauter Schmerzen in den Händen und Füßen kaum mehr arbeiten – nach einem Monat basisches Wassertrinken waren die Schmerzen zu 90% weg! Und mir selbst fingen nach sechs Monaten die Haare wieder an nachzuwachsen!“ Rasch zückt er sein iPad und zeigt uns die entsprechenden Fotos; ebenso von einem jungen Mann, der seine jahrelangen Akne-Probleme los wurde, und weiter von seiner Tochter, die in nur sechs Monaten 18 kg abgenommen hat – dank des ionisierten Wassers. „Freilich – Diät und Bewegung waren auch dabei“, schränkt er ein, „aber ohne das Wasser hat das alles nichts geholfen!“

Pure natural feeling! Höllinger

Höllinger steht für fruchtige Innovationen mit natürlichem Geschmack und in bester BIO-Qualität. Im vergangenen Jahr wurde das bestehende Fruchtsaftangebot um gleich vier neue Sorten ergänzt. Mit BIO Marille, BIO Johannisbeere, BIO Multi Sun und BIO Orange bietet Höllinger, neben BIO Traube und BIO Wilder Apfel Streuobst, ein komplettes Fruchtsaftsoriment in der 1-Liter-Packung. Diese werden vorwiegend aus Direktsaft gewonnen und schmecken unvergleichlich gut!

Bio Schulsäfte. Die BIO Schulsäfte Apfel, Birne und Rote Traube haben ebenfalls Zuwachs bekommen. Neu ist BIO Multi Sun in der praktischen 200ml Packung, erzeugt nach dem bewährten Erfolgsrezept: 60% Saft + 40% Wasser = 100% Geschmack, natürlich ohne Zuckerzusatz. Der Mix aus sorgfältig ausgewählten Früchten sorgt für Abwechslung in der Jausenbox und ist ein gesunder Drink für zwischendurch. Weitere Info: www.hoellinger-juice.at



Promotion

Wer weniger als 1,5 Liter Wasser pro Tag trinkt, sollte in kleinen Schritten die Menge erhöhen. Denn wer bisher maximal zwei Gläser Wasser täglich getrunken hat, wird nicht schon morgen drei Flaschen schaffen! Je mehr Wasser dem Stoffwechsel zur Verfügung steht, desto effektiver können die Enzyme die Nährstoffe abbauen. Trinken wir zu wenig, zieht der Körper das benötigte Wasser anderswo ab. Hunger ist sehr oft falsch verstandener Durst. Deshalb sollte man versuchen, bei einem Hungergefühl zwischendurch, zuerst etwas zu trinken. Folge: Heißhunger auf Nachschub lässt nach, weil der Körper alles hat, was er braucht.

Was passiert bei Wassermangel?

1. Das Blut dickt ein.
2. Das Herz muss sich mehr anstrengen und schneller schlagen.
3. Das dickflüssige Blut fließt langsamer.
4. Die Muskeln und Organe werden schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.
5. Der Abtransport von Stoffwechsellmüll sowie die Wärmeregulation verschlechtern sich.

Optimieren Sie Ihr Trinkverhalten!

Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, am besten Wasser.

Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt am besten 1 Glas Wasser pro Stunde. Stellen Sie sich zum Einlernen der Gewohnheit auch durchaus einen Wecker, der Sie stündlich erinnert!

Achten Sie in besonderen Situationen – beim Sport, bei Hitze, bei Erkrankung oder bei Diäten – auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr!



Der Ionisierer steht in der Küche, unmittelbar neben der Spüle. Johannes Zarfl führt uns vor, wie einfach das Gerät an den Wasserhahn anzuschließen und zu bedienen ist. Und mit spürbarer Begeisterung beantwortet er unsere Fragen nach der Funktionsweise des Geräts:

„Das ‚Herzstück‘ eines Ionisierers ist die Elektrolysezelle. Dort wird das Leitungswasser in einen sauren und einen basischen Teil aufgespalten.“ Das Wort „basisch“ betont er besonders, und führt weiter aus: „Damit haben Sie ein wahres Wundermittel gegen Übersäuerung – bei unseren Lebensgewohnheiten eine wahre Volkskrankheit! Im sauren Anteil (der abfließt oder für Reinigungszwecke genutzt werden kann) werden übrigens auch Nitrat und Chlor gebunden.“ Jetzt spricht ganz der Trinkwasserinspektor: „Kaum ein Wassermeister kommt ja heute ganz ohne Chlor aus...“ Als Zarfl jetzt noch weiter ausholt, beginnt uns Laien

doch ein wenig der Kopf zu schwirren: „Wir haben das alles in unserem Labor getestet: Schwermetalle, Pestizidrückstände, etc. filtern auch andere Systeme aus dem Wasser; Chlor und Nitrat schafft auch ein Umkehr-Osmose-Gerät: Aber da bleiben auch die wertvollen Mineralstoffe zurück – und somit trinken Sie „totes“ Wasser. Im basischen ionisierten Wasser aber sind die Mineralstoffe für den Körper voll verfügbar! Im Labor können wir übrigens auch den ORP-Wert messen: Ionisiertes Wasser ist hoch antioxidativ - d.h. es bindet Freie Radikale! Sie haben hier ein wahres Jungbrunnenwasser – es stärkt das Immunsystem, Sie bleiben vital und gesund!“ Bei der Ausstrahlung von Johannes Zarfl fällt es nicht schwer, das zu glauben...

„Mein Anliegen ist es, das ionisierte Wasser möglichst vielen Menschen nahe zu bringen“, resümiert er, „auch die Schulmedizin sollte viel mehr darüber wissen!“ Dann verabschiedet er sich, steigt in seinen Volvo – unterwegs zum nächsten Kunden...

Wir haben das Wasser natürlich gleich ausprobiert: verglichen mit dem ohnehin frischen Quellwasser, welches hier aus der Leitung rinnt, schmeckt es tatsächlich noch irgendwie klarer, strukturierter, mit mehr Körper. Frau Zarfl musste mehrmals nachschenken.

Zuhause haben wir übrigens nachrecherchiert: Ionisiertes Wasser ist tatsächlich auch „neu strukturiert“... Mehr Informationen, Vortragstermine und Bezugsmöglichkeiten auf www.ion-wasser.at ■

Emil – die Flasche®: Ein Herz aus Glas ist seine Stärke

Kein Verpackungsmüll!

Schon 1990 hatte man bei Familie Weiß die Nase voll vom allgemeinen **Verpackungsmüll**. Deswegen erfand Agnes Ziegleder-Weiß **Emil – die Flasche®**, die wiederverwendbare, transport-sichere **Pausenflasche aus Glas**, damit ihre Tochter Magdalena in der Schule weder PET- oder Aluminium-Flaschen noch Dosen benutzen musste. Tochter Magdalena arbeitet heute in der Geschäftsleitung des Familienunternehmens mit.



Das Herz aus Glas

Nur Glasflaschen erhalten die Energie, den Geschmack und die Reinheit eines Getränks in vollem Umfang. Deswegen ist das Herz von Emil® eine **immer wieder befüllbare Glasflasche**, sicher „verpackt“ in einem schützenden und zierenden **BottleSuit®** aus Thermobecher und Textilhülle (**Bio-Baumwolle oder Öko-Tex 100**). Emil® gibt es in **drei Größen** (300ml, 400ml und 600ml) sowie als Säuglingsflasche.

Tolle Designs

Emil® hat nicht nur einen hohen Nutzwert, sondern sieht auch noch gut aus! Die Außenhülle gibt es in **über 30 Designs** für alle Gelegenheiten und alle Altersstufen. Die Bezüge kann man auch einzeln erwerben und so seine Emil®-Flasche je nach Gelegenheit anders bekleiden.

STOFFAUSSENHÜLLE
(ÖKO-TEX STANDARD 100 ODER (HIC))

WATTIERUNG

STOFFINNENHÜLLE
(ÖKO-TEX STANDARD 100)

STABILER, THERMO-ISOLIERENDER BECHER

GLASFLASCHE

BPA free

TEXTILES VERTRAUEN
Geprüft auf Schadstoffe
Nach Oeko-Tex® Standard 100

Aus Bio-Baumwolle

Für Kinder

Design: Rosina Wachtmeister

Service-Tel.: +49 8574 91044 (8-13 Uhr)
Mehr Designs, Online-Shop und Händlerverzeichnis: www.emil-die-flasche.at