

**Verkehrsbezeichnung :**

- Name der Quelle und des Quellorts
- Hinweis auf die amtliche Analyse
- Mindesthaltbarkeitsdatum
- Füllmenge
- der Firmenname



Die Verordnung über Natürliches Mineralwasser, Quellwasser und Tafelwasser (**Mineral- und Tafelwasserverordnung, MTVO**) von 1984 legt fest, welches Wasser sich Natürliches Mineralwasser nennen darf. Ebenso regelt sie die Behandlungsverfahren, Abfüllung, Verpackung, Analyse und Kennzeichnung von Mineralwasser. Aktuell ist die überarbeitete Fassung von 2000.

**Katja Mann**

**Nicole Vonend**



Wir  
Beraten  
Begleiten  
Organisieren  
Coachen



Telefon: 0391/ 5086194

Handy: 0176/ 41092870

E-Mail: [info@gesundheitsreferentin.de](mailto:info@gesundheitsreferentin.de)

**[www.gesundheitsreferentin.de](http://www.gesundheitsreferentin.de)**

Am Hammelberg 31c  
39114 Magdeburg

Steuernummer: 102/ 247/ 05080



„Was sollen wir trinken, 7 Tage lang...?“

- ermöglicht den **Stoffwechsel**, indem es
- als **Lösungs-** und
- **Transportmittel** von Substanzen dient
- und für die **Wärmeregulierung** verantwortlich ist.

### Wasser ist lebenswichtig!

#### Wenn der Durst kommt .....

**Kopfschmerzen, Schwindel, Kreislaufprobleme** oder **Müdigkeit** können Zeichen für beginnendes "Austrocknen" sein. Das **Durstgefühl** stellt sich erst ein, **wenn etwa 0,5 % des Körpergewichtes** an Flüssigkeit **fehlen**.

#### Wasserarten im Test!

- **Natürliches Mineralwasser?**
- **Quellwasser ?**
- **Tafelwasser ?**
- **Heilwasser ?**
- **Leitungswasser ?**

Gibt es Unterschiede oder ist es einfach nur eine Geschmackssache?



Die Abtrennung unbeständiger Inhaltsstoffe wie Eisen (**Enteisenung**) oder Schwefelverbindungen (**Entschwefelung**), der **Entzug von Kohlensäure** und das (Wieder-) **Versetzen mit Kohlendioxid**. Hierbei muss gewährleistet werden, dass das natürliche Mineralwasser in seinen wesentlichen Bestandteilen nicht verändert wird.

#### Trinken muss wieder gelernt werden!

- Getränke sollten ständig verfügbar sein
- zu jedem Essen gehört auch ein Getränk
- am Ende des Tages überprüfen, ob ausreichend getrunken wurde
- verschiedene Getränkesorten zur Verfügung stellen
- Getränke in Reichweite erinnern an das Trinken
- stündlich 1 Glas/0,25 Liter Wasser, erfüllt den durchschnittlich empfohlen Tagesbedarf
- vermeiden Sie Getränke mit hohem Anteil an Kohlenhydraten und Zucker, sowie alkoholische Getränke
- empfehlenswert ist es, zu koffeinhaltigen Getränken ein Glas Wasser zu trinken



Wellnessgetränke werden aufgrund ihrer Inhaltsstoffe vom Hersteller mit ihrer heilsamen Wirkung beworben.

Fit ?

Vitalisierend ?

Gesund?



**Ein Schluck der Brause, und im Nu sind Körper, Geist und Seele wieder im Einklang?**

Bei uns erhalten Sie die Möglichkeit, verschiedene Produkte zu kosten und sich mit uns über diese zu unterhalten.

Wir beraten Sie unabhängig und zeigen Ihnen, wie man seinen Wellnessdrink auch selbst und schnell mixen kann. Weiterhin erfahren Sie, wie Sie Ihre Trinkgewohnheiten optimieren und somit Ihr Wohlbefinden erhöhen können.

