



carbonit[®]

F I L T E R M A D E I N G E R M A N Y

Gesundheit

Ein gesunder Organismus befindet sich im natürlichen Gleichgewicht. Das bedeutet, es werden Nährstoffe aufgenommen, die der Organismus benötigt, ihre Verstoffwechslung und Ausscheidung ist vollständig und es werden keine Stoffwechselabbauprodukte im Gewebe abgelagert. Dies setzt eine ausgewogene und bewusste Ernährung, ausreichend Bewegung und genügend Flüssigkeitszufuhr voraus.

Kontakt

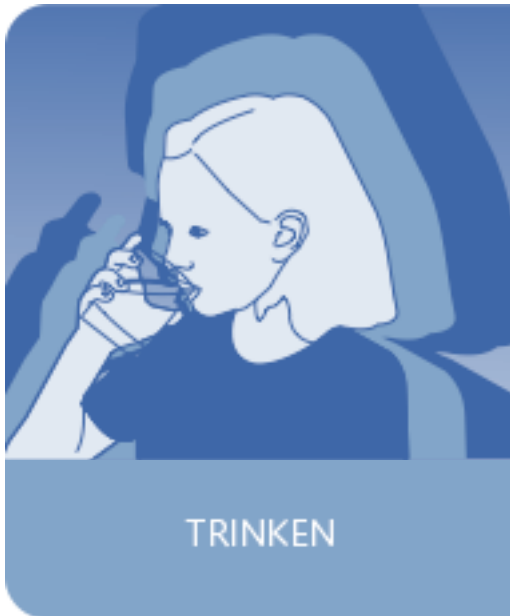
carbonit Filtertechnik GmbH
Industriestraße 2
29410 Salzwedel / OT Dambeck
Gewerbegebiet Salzwedel Süd

Fon:
+49 (0) 700 – WASSERFILTER
+49 (0) 700 – 92 77 37 34

Email:
info@carbonit.de

Gestaltung

toolboxx-design magdeburg
Web: www.toolboxx.net
Email: kontakt@toolboxx.net



Gesundheit aus dem Wasserhahn

Leitungswasser ist konkurrenzlos günstig und jederzeit verfügbar. Doch der lange Weg vom Wasserwerk ins Haus mindert die Qualität. Wasserfilter sorgen für reines, gesundes Trinkwasser direkt aus dem Hahn.

Wasser ist unser kostbarstes Lebensmittel. Viel trinken macht fit, hält den Kreislauf in Schwung, verbessert die Durchblutung, entgiftet und entschlackt. Unser Körperwasser unterstützt den Stoffwechsel, transportiert die Nährstoffe und regelt die Körpertemperatur. Jeden Tag verlieren wir etwa 2 Liter der lebensnotwendigen Flüssigkeit und müssen diese Menge ständig wieder auffüllen, am besten in Form von reinem Wasser: qualitativ hochwertig, preiswert und ohne kalorienhaltige Zusätze, bietet es Argumente, die für andere Durstlöscher nicht unbedingt zutreffen.

Von der Quelle ins Haus

Am ursprünglichsten ist Wasser sicher dort, wo es im Gebirge aus der Erde sprudelt. Doch wer lebt schon auf der Alm mit Quellwasseranschluss? Trotzdem muss man keine Kisten mit teurem Mineralwasser nach Hause schleppen, denn wir haben das Privileg, anders als die Menschen in vielen Ländern der Erde, unser Trinkwasser direkt aus dem Wasserhahn zapfen zu können, ganz ohne Aufwand. Dafür mit einem ökologischen Pluspunkt, denn nicht selten hat eine Mineralwasserflasche schon Hunderte von Kilometern Transportweg quer durch Europa hinter sich, bis sie im Regal des heimischen Supermarktes steht. Allerdings: Die hochtechnisierte Aufbereitung im Wasserwerk und die nicht zu vermeidende Stagnation in Behältern und dem Rohrnetz nehmen dem Trinkwasser einen erheblichen Teil seines natürlichen Geschmacks. Nach einigen Jahren können Rohrleitungen zudem durch mancherlei Ablagerungen recht unappetitlich aussehen. Wer einmal ein solches Rohr gesehen hat, möchte kein Trinkwasser mehr daraus zapfen.

Zwar gibt es Verordnungen über die erlaubten Schadstoffmengen im Trinkwasser, doch nicht alles was erlaubt ist, ist auch gesund. Für unser wichtigstes Lebensmittel sollte daher gelten: je weniger unnatürliche Stoffe, desto besser.

Wohlschmeckend dank Filter

Hier setzen Aktivkohle-Blockfilter an: Sie schützen ohne Einsatz von Chemie und halten durch die Bindekraft gebackener Aktivkohle Schadstoffe wie Schwermetalle, Pestizide oder Medikamentenrückstände zurück, ohne die lebensnotwendigen Mineralien herauszufiltern. Das Ergebnis: hygienisch einwandfreies Trinkwasser, vergleichbar mit einem stillen Mineralwasser, mit dem auch der Geschmack von Tee oder Kaffee wieder voll zur Geltung kommt.



Wohlbefinden

Die Notwendigkeit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr ist unbestritten. Wasser ist unersetzlich und seine Qualität von größter Bedeutung für unsere Gesundheit. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen legen die Vermutung nahe, dass Wassermangel die Ursache vieler körperlicher Leiden ist und den Alterungsprozess rapide beschleunigt.

Viel trinken macht fit, hält den Kreislauf in Schwung, verbessert die Durchblutung, entgiftet und entschlackt den Körper. Wasser regt den Stoffwechsel an und hilft gegen Übersäuerung. Viele Ernährungsberater und Heilpraktiker empfehlen deshalb Trinkwasserfilter.

Ihr Körper braucht, je nach Alter und Gewicht, täglich 2 Liter Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser. Wer Mineralwasser bevorzugt, hat schwer zu tragen. Wer sein Leitungswasser filtert, bekommt immer frisches, wohlschmeckendes Wasser, vergleichbar mit einem ausgezeichneten stillen Mineralwasser.

Unser Leitungswasser wird im Wasserwerk aufbereitet. Was aber durch die langen Rohrnetze und eventuell alten Hausleitungen gepumpt bei uns am Hahn ankommt, ist nicht immer von derselben Qualität. Denn Transport und Stagnation in den Rohrleitungen lassen das aufbereitete Wasser altern. Die Filtration an der Entnahmestelle kann diese Prozesse umkehren und sichert Ihnen Wasser in höchstmöglicher Qualität.



Kalorienfrei aus der Leitung

Die Vorstellung ist verlockend: Wer beim Abnehmen viel Wasser trinkt, wird die Pfunde schneller los. Das ist aber durchaus ernst gemeint, wie deutsche Wissenschaftler jetzt herausgefunden haben.

Der Mensch besteht zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Im Körper verteilt es sich zum Beispiel auf das Blut und die Lympflüssigkeit. Interessanterweise ist auch im Gehirn viel Wasser enthalten, unsere Schaltzentrale schwimmt regelrecht. Zentrales Organ im Wasserhaushalt ist die Niere. Sie filtert etwa 1700 Liter Blut pro Tag und entsorgt über den Harn laufend Abbauprodukte, die im Stoffwechsel angefallen sind.

Power für den Stoffwechsel

Menschen, die sich gerade daran machen, dem Speck zu Leibe zu rücken, dürfte folgende Meldung interessieren: Forscher der Charité in Berlin und dem Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke haben herausgefunden, dass der Konsum von Leitungswasser eine Diät unterstützen kann. Sie untersuchten an übergewichtigen Probanden, welche Wirkung das Trinken von Leitungswasser auf den Energiestoffwechsel hat. Die Forscher stellten fest, dass allein der Genuss von 1,5 bis 2 Litern Wasser am Tag den Energieumsatz um bis zu 100 Kilokalorien erhöht. Auf's Jahr hochgerechnet ergeben das 36.500 Kilokalorien, was 4 bis 5 Kilogramm Fettgewebe entspricht.

Vielleicht haben Sie schon einmal ausprobiert, was ein Glas Wasser vor dem Essen bewirkt: Die Trinkmenge füllt den Magen kalorienfrei auf und gaukelt dem Körper vor, daß jetzt für das eigentliche Essen nicht mehr allzu viel Platz im Magen ist. Selbstverständlich gilt dieser Tipp nicht nur fürs Abnehmen, sondern auch zum Schlankbleiben.

Wasser bringt Schlacken weg

Wer erfolgreich abnehmen will, möchte das natürlich an den ungeliebten Fettpölsterchen. Fett ist aber nicht nur der Vorrat für schlechte Tage, sondern auch der Speicher für eine ganze Reihe von fettlöslichen Substanzen. Typische Vertreter sind Schadstoffe, die meist nur in winzigen Mengen im Essen enthalten sind. Über Monate und Jahre reichern sie sich im Fettgewebe an. Ist jetzt die Diät erfolgreich und die Pölsterchen werden kleiner, gelangen die Schadstoffe in den Blutkreislauf und müssen entsorgt werden. Als Müllabfuhr ist die Niere besonders dankbar, wenn sie mit viel Flüssigkeit unterstützt wird. Sie ist so viel besser in der Lage, die körperfremden Stoffe aus dem Blut zu filtern. Deshalb raten Ärzte immer wieder dazu, beim Abnehmen regelmäßig und viel Kalorienfreies zu trinken.

Es darf ein bisschen mehr sein

Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, empfehlen die Mediziner täglich mindestens 1,5 Liter Wasser zu trinken. Natürlich darf und muss es im Sommer, wenn tropische Temperaturen den Schweiß auf die Stirn treiben, mehr sein. Das Gleiche gilt für Sportler und Saunagänger. Denn wenn der Wasserhaushalt nicht ausgeglichen ist, lässt die Konzentrationsfähigkeit sehr schnell nach und die Leistung sinkt. Viel reines Wasser von innen ist außerdem ein Trick gegen trockene Haut, die dann besser mit Feuchtigkeit versorgt wird. Wer ganz sicher gehen möchte, dass das blaue Element aus dem Hahn möglichst rein ist, kann auf eine Wasserfiltration zurückgreifen. Eher ungeeignet sind Cola oder Limonaden, da ihr Zuckeranteil den Durst nicht nachhaltig löscht und zudem den Stoffwechsel belastet.



Bewegung ist gesund

Regelmäßige körperliche Aktivität bringt den Stoffwechsel in Schwung und trainiert das Herz-Kreislaufsystem. Ob Wandern, Laufen, Radfahren oder moderne Varianten wie Inline Skating, Walking und Mountain Biking, die Zahl der sportlich Aktiven wächst. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist dabei stets zu achten.

Eins ist klar: Bei jeder sportlichen Aktivität wird geschwitzt, und mit dem Schweiß verlieren wir wichtige Mineralien. Von besonders hoher Bedeutung sind dabei die Sport-Mineralien Calcium und Magnesium. Bei der Trinkmenge gilt als grobe Richtschnur, mindestens so viel zu trinken wie ausgeschieden wurde, besser ist die eineinhalbfache Menge. Zusätzlich zum Tagesbedarf, versteht sich.

Richtiges Trinken heißt, deutlich mehr trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Und auch hier: Nicht alles auf einmal, sondern gut verteilt, vor, während und nach dem Sport

Erheblicher Wasserverlust

Wer sich bewegt, dem wird warm. Der Körper gibt diese Wärme nach außen ab, durch den Schweiß. Wer also Sport treibt, der schwitzt. Und das ist gut so. Wer ausdauernd trainiert, muß auch ausdauernd schwitzen, um eine Überhitzung zu vermeiden.

Aber, durch Schweiß verliert der Körper Wasser. Je intensiver der Sport, desto höher der Wasserverlust. Freizeitsportler verlieren durchschnittlich 1 bis 1,5 Liter Wasser pro Stunde. Bei Hitze oder hoher Luftfeuchtigkeit können es bis zu 2 Liter sein. Spitzensportler verlieren erheblich mehr, Marathonläufer beispielsweise vier bis fünf Liter. Und sie haben nur zwei Stunden Zeit, diesen Verlust wieder auszugleichen. Das ist praktisch unmöglich. Auch Freizeitsportler können den Wasserverlust nicht während des Sports ausgleichen.

Trinken, bevor der Durst kommt

Daher sollte man immer schon vor dem Sport trinken, am besten einen viertel bis einen halben Liter. Und während des Sports von Anfang an immer wieder kleinere Mengen trinken, alle zehn bis fünfzehn Minuten. Trinken muß man natürlich auch nach dem Sport, um den Flüssigkeitshaushalt endgültig wieder auszugleichen.

Vorbeugend trinken, heißt die Devise. Wenn der Durst kommt, ist es meistens zu spät. Der Körper hat schon reagiert. Das Blut wird dicker, fließt langsamer, die Muskeln erhalten weniger Sauerstoff, der Leistungsabfall ist deutlich spürbar. Dann nützt auch nachträgliches Trinken nichts mehr, die Folgen halten an.

Was trinken?

Am besten genau das, was der Körper verloren hat: Wasser, denn das kann der Körper sofort verwerten. Im Körper erfolgt die Wasseraufnahme im Dünndarm. Getränke müssen also erst durch den Magen, ehe sie aufgenommen werden können. Am besten sind Getränke, die den Magen schnell wieder verlassen. Und das gilt vor allem für Wasser.