Teil 1

Teil 2/2: Wann Mineralstoffe im Wossa wirkli helfn kenna Bei starkara Belaschtung (Sport, Sauna, Hitze, Durchfall, Fasten) verliert dein Körper Elektrolyte wia Natrium, Kalium, Magnesium. Russische Forschung ...

Tail 2/2: Waunn Mineralstoffe im Wassa wirkli helfn kenna

Bei starkara Belaschtung (Sport, Sauna, Hitze, Durchfall, Fasten) verliert dein Körper Elektrolyte wia Natrium, Kalium, Magnesium.

Russische Forschung und Studien aus Tschechien, Poln und da Slowakei sagn, dass a TDS-Wert vo mindestn 100 mg/l empfoln wird, um bei starkn Flüssigkeitsverlust (z. B. Schweizn) an Beitrag zua Mineralstoffversorgung z' leisten. De relevante Textstöö findst du auf Seitn 50/51 (PDF-Seitn 58/59) unta dena Quölle.

Wichtig: De Empfehlung güldet net pauschal - sondern bei erhöhtem Verlust vo Mineralstoffe.

Studien zeign klar: Da Mensch deckt sein Mineralstoffbedarfnis fascht komplett über feste Nahrung. Kalium, Magnesium, Natrium & Co. findst du vor allem in frischem Gmias, Obst, Nüss, Hülsenfrüchte und Milchprodukte.

Trinkwassa? Liafert nur minimale Mengen - oft in anorganischer Foam, de da Körpa kaum verwörtn ko.

National Academies Press (USA): "Trinkwossa trägt nur in geringem Maß zur täglich Kaliumzufuhr bei." Quöln

Bundesinstitut für Risikobewertung BfR (DE): "De Mineralstoffversorgung vom Körper erfolgt hauptsächli über feste Nahrung." Quöln

Bottom Line: Mineralstoffe isst ma - ma trinkt se net.

Bleib klar. Bleib versorgt. Stay truu

*was du vermeidn solltest: *extrem hartes Trinkwossa (TDS > 500 mg/l) ka laut Studien de

Kalziumausscheidung in de Nieren um 50 % erhöhn - und so de Nieren belastn und Nierenstoa begünstign. Quöln * PET-Flaschn mit mineralisiertem Wossa - oft belastet mit Mikroplastik Quöln

Zsamgfasst:

* Alltag: -> Reines Wossa mit niedrigem TDS (z. B. Umkehrosmose, destilliert, artesisch) = optimal für d'Hydration. * Belaschtung: -> Mineralstoffe gezielt & ergänzend, net unbedingt über s'Wossa selber.

Für de Neigiriign: TDS söwa messen (z. B. mid an TDS-Meter) oda bei de Stadtwerkn anfrogn.

Bleib klar, bleib durchlässig, stay truu.

It's good.
to be truu.