

**Alvito®**  
EINFACH NATÜRLICH



Mehr  
trinken  
mit diesen  
Tipps

*meine*  
**TRINKFIBEL**

Informationen, Tipps und Rezepte für den  
abwechslungsreichen Wassergenuss

# Wasser ist Lebensquelle

## Pures Wasser ist ein Flüssigkeitsversorger, der Körper und Geist spürbar gut bekommt. Warum?

Wir bestehen zum Großteil aus Wasser! Der Wasseranteil des menschlichen Körpers beträgt zwischen 40 und 80%, wobei er mit dem Alter langsam abnimmt.

Im Körper erfüllt Wasser viele Funktionen:

- Als **Hauptbestandteil des Körpers** ist es in allen Zellen, Geweben und Flüssigkeiten enthalten.
- Als **Steuerungsmittel** ist es unter anderem wesentlich für die Regulierung der Körpertemperatur und des Säure-Basen-Haushaltes.
- Als **Reaktionspartner** ist es an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt

### Wasser ist Leben

Wasser versorgt die Zellen, steuert wichtige Prozesse und reinigt den Körper. Deshalb ist es so wesentlich für Leistungsfähigkeit, Vitalität, Figur und Aussehen.

## Wie viel sollte man am Tag trinken?

Wie viel Wasser ein Mensch pro Tag zu sich nehmen sollte, ist unterschiedlich.

### Wissenschaftler empfehlen 40 ml pro kg Körpergewicht

Das wären bei einem Körpergewicht von 70 kg etwa 2,8 Liter am Tag.

Ein Teil davon (durchschnittlich 1 Liter) wird über Speisen aufgenommen. Entsprechend ist für Erwachsene eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von gut 1,5 Litern pro Tag durch Getränke (möglichst Wasser) empfehlenswert (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)

Der individuelle Wasserbedarf ist abhängig von Alter, Gesundheitszustand, Essgewohnheiten, Aktivität und Klima.

# Trinkst du genug?

Besonders Obst und Gemüse haben einen sehr hohen Wasseranteil und können bei der täglichen Wasserversorgung hilfreich sein. Wenn du wenig Gemüse und Obst zu dir nimmst, solltest du dies unbedingt ausgleichen und mehr Wasser trinken.

Auch bei hohen Außentemperaturen, starkem Wind, trockener Luft, einer hohen Salz- oder Eiweißzufuhr, Diäten, Krankheiten (z.B. Fieber, Durchfall, Erbrechen), intensive körperliche bzw. geistige Arbeit oder Sport muss mehr Flüssigkeit aufgenommen werden.

Übertreiben sollte man es jedoch nicht: Es macht keinen Sinn, noch mehr zu trinken, wenn man bereits eine ausreichende Menge getrunken hat. Wer über den Tag verteilt reichlich Wasser zu sich nimmt und die Empfehlung von ca. 1,5 Litern pro Tag erreicht, ist bestens versorgt.

## Warte nicht, bis du durstig bist

Du solltest nicht erst dann trinken, wenn du durstig bist, denn Durst ist bereits ein Warnsignal für einen Wassermangel. Bei Stress und im Alter lässt das Gefühl dafür sogar nach. Gewöhne dir deshalb an, regelmäßig zu trinken.

## Achte auf diese Hinweise:

Ob man genug trinkt, lässt sich leicht an der Haut erkennen. Wer wenig trinkt, hat meist eine schlaff wirkende Haut. Auch Menge, Farbe und Geruch von Urin können Hinweise auf den aktuellen Versorgungsstand des Körpers mit Wasser geben.





## Was passiert bei einem Wassermangel?

### Wasser ist lebenswichtig

deshalb kontrolliert der Körper den Wasserhaushalt sehr genau. Werden Flüssigkeitsverluste nicht rechtzeitig ersetzt, holt sich der Körper Flüssigkeit aus Blut, Lymphe und dem Gewebe.

Das Blut fließt langsamer, die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung wird reduziert. Auch die Ausscheidungsmöglichkeiten des Körpers werden eingeschränkt. Der Körper leidet an einer Dehydratation und den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken.

*Schon ein geringer Wassermangel kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit deutlich senken.*

Bereits bei einer Verringerung des Gesamtkörperwassers um 0,5% wird ein Durstgefühl empfunden. Flüssigkeitsverluste ab etwa 2% äußern sich durch geistige und körperliche Leistungsdefizite: Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Muskelschwäche, trockene Schleimhäute, trockene Haut, Verstopfung.

**Wegen seines Wasseranteils von etwa 90% ist das Gehirn eines der empfindlichsten Organe des Körpers bei Wassermangel.**

## So erkennst du, ob du zu wenig Wasser trinkst

### Anzeichen der Haut

Bei einem Flüssigkeitsmangel werden die Wasserdepots der Haut (die zu etwa 80% aus Wasser besteht), im Vergleich zu anderen Flüssigkeitsspeichern des Körpers, besonders stark entleert. Die Elastizität der Haut nimmt ab, die Haut trocknet aus, wird rau und rissig und bekommt sichtbar kleine Fältchen.

Beim Trinken von Wasser wird die Haut besser durchblutet, mit mehr Sauerstoff versorgt und der Hautstoffwechsel angeregt. Deshalb ist es für eine schöne Haut wichtig, regelmäßig und ausreichend zu trinken. Erst die Feuchtigkeit von Innen sorgt für ein rosiges und elastisches Hautbild.

### *Wasser macht gesund und schön*

Wasser trinken trägt noch aus einem anderen Grund zum guten Aussehen bei: Es ist von Natur aus kalorienfrei und regt den Stoffwechsel sanft an. Wasser unterstützt dabei, zusätzliche Kalorien zu verbrauchen - ohne Anstrengung und ganz nebenbei.

### Weitere Symptome

Nicht nur die Haut, sondern auch der Rest des Körpers reagiert auf einen Mangel an Flüssigkeit. Zu den ersten, wichtigen Anzeichen gehören Durst, Kopfschmerzen, dunkel gefärbter Urin, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Gelenkschmerzen.



### Wasser und Mundgesundheit

Spannend ist, dass der Wasserhaushalt auch einen Einfluss auf die Gesunderhaltung der Zähne hat.

Da der Speichel Nährstoffe für die Zähne liefert und zur Reinigung der Zähne und der Zahnzwischenräume beiträgt, kann man sich die Folgen eines geringen Speichelflusses vorstellen. Bei Wassermangel spart der Körper am Speichel und die Schleimhäute im Mundraum werden trockener.

Wasser zu trinken bringt gleich mehrere Vorteile: der Speichelfluss wird angeregt, der Mund wird gespült und Wasser liefert - anders als zuckerhaltige Getränke - keine Nährstoffe für Bakterien.

### Mundgeruch?

Das könnte daran liegen, dass du zu wenig Wasser trinkst. In einem zu trockenen Mund nehmen unerwünschte Bakterien schnell überhand, sorgen für Entzündungen und somit für unangenehme Gerüche.

# Welches Wasser ist gut für mich?

Die Antwort auf die Frage nach dem richtigen Wasser ist einfach: es soll sauber und natürlich sei.:

Als Durstlöscher ist frisches Trinkwasser aus dem Hahn ideal. Es ist natürlich und macht regelmäßiges Trinken ganz einfach, denn es ist fast überall und immer verfügbar.

Darüber hinaus belastet es die Umwelt kaum, denn es braucht keine Verpackung und keinen zusätzlichen Transport mit dem LKW.

## Unerwünschte Stoffe

Der Genuss kann jedoch durch unerwünschte Stoffe im Leitungswasser getrübt sein:

- Partikel & Schwebstoffe
- Asbestfasern
- Bakterien
- Parasiten, z.B. Giardien
- Organische Verbindungen
- Pestizide & Pestizidrückstände
- Medikamentenrückstände
- Blei & Kupfer
- Chlor & Chlorabbauprodukt

## Werte dein Wasser auf

Mit einem Wasserfilter-System von Alvito kommt besseres Wasser in die Küche. Hochwertige Filtereinsätze aus Aktivkohle entnehmen dem Wasser zuverlässig viele unerwünschte Stoffe.

Die Besonderheit dieser Filtereinsätze liegt darin, dass sie im aufwendigen Sinter-Verfahren zu einem festen Block mit einer unvorstellbaren Zahl feinsten Poren und Kanäle „gebacken“ werden.

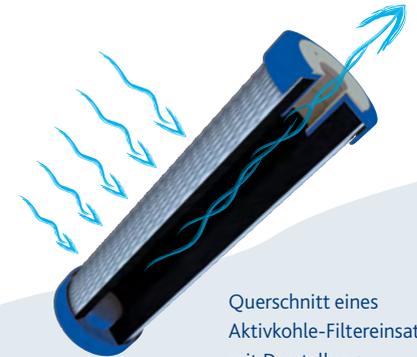
Wenn das Wasser den Filtereinsatz durchströmt, muss es durch die vielen Poren und Kanäle einen sehr langen Weg zurücklegen. Auf kleinstem Raum wird ein Effekt erzielt, der mit einer natürlichen Tiefenfiltration vergleichbar ist.

# Investition in dein Wohlbefinden

Solch ein Filtersystem ist kostengünstig, einfach zu installieren und erspart dem Nutzer und der Umwelt einen aufwendigen Flaschentransport.

Wer einen hochwertigen Wasserfilter in seiner Küche nutzt, hat spürbar besseres Wasser für den ganzen Haushalt und trinkt meist von sich aus mehr davon.

Einige Gründe, warum es sich lohnt, das Leitungswasser in der Küche zu filtern:



Querschnitt eines Aktivkohle-Filtereinsatzes mit Darstellung des Wasserdurchflusses

entnimmt dem Wasser viele unerwünschte Stoffe

bewahrt die natürlichen Mineralien im Wasser

optimiert Geschmack und Geruch

filtert Mikroplastik entsprechend der Filterfeinheit

liefert frisches, klares Trinkwasser



# Mehr trinken mit diesen Tipps



## Wasser nach dem Aufstehen trinken

Da unser Körper auch nachts Wasser verbraucht, ist es wichtig, gleich am Morgen für Nachschub zu sorgen. Am besten mit einem großen Glas warmem Wasser, denn das regt den Stoffwechsel an.

Mit warmem Wasser kann der Körper Gift- und andere Ausscheidungsstoffe besser abtransportieren als mit kaltem Wasser.



## Wasser in sichtbare Nähe stellen

Sehr hilfreich ist es, sich zum Arbeitsbeginn eine große Karaffe mit Wasser an den Arbeitsplatz zu stellen. Ist man Zuhause, kommt die Karaffe auf den Tisch. Am Abend weiß man, wieviel man über den Tag getrunken hat. Für den nächtlichen Durst reicht ein Glas Wasser auf dem Nachttisch.



## Wasser immer überall mitnehmen

Wer sich schon morgens eine Flasche mit Wasser füllt, der hat seinen Durstlöcher immer dabei! Gut geeignet sind Wasserflaschen aus Tritan, da sie leicht und stabil sind. Hast du deine Trinkflasche dabei, werden Pausen auf Reisen oder im Auto zu Trinkpausen.



## Wasser über den Tag verteilt trinken

Es ist sinnvoll, kleine Mengen Wasser über den Tag verteilt aufzunehmen und nicht erst zu trinken, wenn ein Durstgefühl besteht.

Ausreichendes Trinken sollte bei allen Freizeit- und Sportaktivitäten selbstverständlich sein. Aber auch bei Aktivitäten im und ums Haus (Putzen, Rasenmähen, etc.) kann man ganz schön ins Schwitzen kommen. Trinkpausen sollte man sich immer wieder gönnen – sie sind wichtig und entspannen.



## Wassertipps für Kids

Kinder und Jugendliche trinken manchmal zu wenig. Besonders in der Schule macht sich das an der Konzentration und Leistungsfähigkeit bemerkbar.

- o Zu einem ausgewogenen Pausensnack gehört eine gefüllte Trinkflasche – am besten ist die Flasche aus leichtem Tritan und hat ein schönes Motiv.
- o Beim Spielen und beim Sport denken Kinder oft nicht ans Trinken – mit einer Flasche oder einem Glas in erreichbarer Nähe kann sich das Kind selbst bedienen.



## Mach's ganz nach deinem Geschmack

Damit etwas Abwechslung ins Glas kommt, haben wir **auf den folgenden Seiten** einige Rezeptideen zum Wasser zusammengestellt. Mit einfachen Zutaten sind leckere Wasser-Cocktails, oder auch: Infused Water, schnell selbst gemischt und verwöhnen den Gaumen von Freunden und der ganzen Familie!

### Natürlich zuckerfrei

Dabei haben wir ganz bewusst nur natürliche, gesunde Zutaten gewählt – die Mischungen sollen ja gut schmecken und gut tun. Aus Überzeugung empfehlen wir Lebensmittel in Bio-Qualität, denn davon profitiert nicht nur die Umwelt, sondern auch du. Beispielsweise wird die Schale konventioneller Zitrusfrüchte behandelt und ist nicht zum Verzehr geeignet.

Es lohnt sich, gleich eine ganze Karaffe anzusetzen und die Zutaten ein paar Minuten ziehen zu lassen. Soll es ein kalter Genuss werden, kann die Karaffe solange im Kühlschrank warten.

Viel Freude beim Probieren und Genießen! :)



# Mach Wassertrinken zur reinen Freude mit kreativen Rezepten

## Ayurveda-Wasser:

Im Ayurveda (alt-indische Heilkunst) werden zur inneren Reinigung des Körpers mehrmals täglich kleine Schlucke von abgekochtem, heißem Wasser empfohlen. Dafür wird das Wasser mindestens 5 Minuten lang gekocht, wodurch es seine physische Struktur ändert.

Laut Ayurveda ist das warme Wasser in vielerlei Hinsicht wertvoll. Zum einen erwärmt es den Körper und sorgt für eine Aktivierung und Regulierung der Verdauung.

Es entspannt und man fühlt sofort eine Energiezufuhr in Form von Erwärmung, ähnlich wie nach einer heißen Suppe – gut also bei Müdigkeit und Energielosigkeit.

Das Ayurveda-Wasser soll vom Körper besser aufgenommen werden und eine entgiftende und entschlackende Wirkung haben

## Warmes Zitronenwasser am Morgen

Trinke direkt nach dem Aufstehen den Saft von einer halben Zitrone frisch ausgepresst mit einem Glas warmem Wasser. So unterstützt du deinen Körper bei der Entgiftung, regst deine Verdauung an und versorgst den Körper schon am Morgen mit Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen.



## Zitrus-Wasser

Eine **Bio-Zitrone** und/oder eine **Bio-Orange** gründlich waschen, entkernen, in Scheiben schneiden und ins Wasser geben. Wer es etwas herber mag, probiert es mit einer **Grapefruit**.

Alternativ können die Früchte ausgepresst und der Saft zum frischen Wasser hinzugefügt werden.

Dekorativ ist es, die Scheiben auf einem Spieß aufgespießt in die Karaffe zu stellen.

### Dazu passt:

Mit ein paar Stängeln **Basilikum** bekommt das Zitruswasser eine interessante, würzige Geschmacksnote.



## Kräuter-Wasser

**Pfefferminze** oder **Zitronenmelisse** bringen Frische ins Glas. Vielleicht kannst du die Blätter sogar frisch aus deinem Garten pflücken? Mediterran-würzig wird es mit einem frischen Zweig **Rosmarin**.

### Dazu passt:

Ein paar **dünne Apfelscheiben** oder einige **halbierte Himbeeren** geben der Mischung eine fruchtige Süße. Perfekt als Limonaden-Ersatz an heißen Tagen!





## Ingwer- Wasser

Wer es etwas scharf und würzig mag, wird das Ingwer-Wasser lieben! Gib je nach Geschmack **einige Scheiben frisch aufgeschnittenen Ingwer** zum Wasser – je feiner der Ingwer geschnitten ist, desto intensiver ist das Aroma.

Etwas **Honig** oder **Kokosblütenzucker** zur Abmilderung der Schärfe ist hier durchaus erlaubt.

### Dazu passt:

Bunt und sommerlich wird die Mischung, wenn du ein paar Scheiben **Erdbeeren** ins **gekühlte Wasser** gibst.



Im Winter kannst du den Ingwer einfach mit **heißem Wasser** aufgießen und noch **Zitrone, Pfefferminze** oder **Zitronenmelisse** dazugeben – ein wohltuendes Getränk für Hals und Seele.



## Gurken- Wasser

Gurke im Wasser klingt ungewöhnlich, aber diese Mischung solltest du unbedingt probieren! Der milde, ganz eigene Geschmack der Gurke könnte dir vor allem dann schmecken, wenn du es nicht ganz so fruchtig magst.

Bei der Gurke gilt ebenso: **Je dünner die Scheiben, desto aromatischer das Gurkenwasser.**

### Tipp:

Spieße die **Gurkenscheiben auf einen Holzspieß** und stelle diesen in eine Karaffe. Das macht das Erfrischungsgetränk auf der Tafel besonders dekorativ.



## Mango- Wasser

Fruchtfleisch einer **Mango** würfeln und in einer Eiswürfelform ca. 1 Stunde einfrieren.

Die leckeren Fruchtwürfel kommen mit Eiswürfeln in eine Karaffe oder ein Glas und werden mit frischem Wasser aufgeossen.

### Dazu passt:

Runde die süße Note der Mango mit der herben Frische von **Limettenscheiben** und ein paar **Minzblättern** ab.



## Holunder- Limonade

Zuckeriger Holundersirup? Ist für dieses Rezept nicht nötig. Von Mai bis Ende Juni sammeln wir den Holunder einfach selbst!

**5 voll erblühte Holunderblüten** sanft ausschütteln (damit eventuelle „Bewohner“ herausfallen) – nicht abrausen!

**1 Bio-Zitrone** waschen und in Scheiben schneiden.

**4 Pfefferminblätter, 1 Stängel Zitronenmelisse** und **2 Zweige Thymian** waschen.

Die Holunderblüten mit den Kräutern und den Zitronenscheiben in eine Karaffe geben. Mit ca. **1,5 l Wasser** auffüllen bis alles gut bedeckt ist und ca. 12 Stunden ziehen lassen, dabei mehrmals umrühren.

Die fertige Mischung mit **Apfelsaft** auffüllen bis die gewünschte Süße erreicht ist. Wer es süßer mag, kann zusätzlich Honig einrühren.

Zum Servieren wird die Limonade durch ein feines Sieb in die Gläser gegossen.



## Erdbeer- Minz-Eistee

**500 g Erdbeeren** waschen und vierteln. Die Hälfte der Erdbeeren zusammen mit dem Saft von **2 Limetten**, **3 EL Kokosblütenzucker**, einer **Handvoll Minze** und 400ml Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit **2 Beutel TeeZeit** Kräutertee in 800ml kochendes Wasser geben und 5 Minuten ziehen lassen.

Sobald der Erdbeer-Minz-Saft fertig ist, diesen durch ein Sieb geben und mit dem Tee mischen.

Den Eistee in den Kühlschrank stellen und wenn er abgekühlt ist, mit Eiswürfeln, den restlichen Erdbeeren und Minze servieren.



## Pfirsich- Eistee

**2 TL TeeZeit** Kräutertee mit heißem Wasser übergieße und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Eine **halbe Zitrone** waschen und in Stücke schneiden. **2 Pfirsiche** vierteln und einige **Minzblätter** abzupfen.

Alles in eine Karaffe geben und mit dem Tee übergießen. Nun **2 EL Agavendicksaft** hinzugeben, alles gut verrühren und mehrere Stunden kalt stellen.

Wer möchte kann beim Servieren noch Eiswürfel hinzufügen.



## Mango- Tee-Sorbet

Wenn man ein Auge zudrückt, geht an heißen Sommertagen auch mal eine große Kugel Eis zur Flüssigkeitsaufnahme: in diesem Sorbet steckt nämlich wertvoller, aromatischer Kräutertee.

**300 ml Wasser** aufkochen und **2 Beutel TeeZeit** Kräutertee ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Den Kräutertee in einen Topf geben, **40 g Birkenzucker** und **1 EL Zitronensaft** hinzugeben und so lange erwärmen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

**1 Mango** von Schale und Kern befreien und fein pürieren. Das Mangopüree ebenfalls in den Topf geben und verrühren.

Die fertige Masse in kleine Schüsseln füllen und für ca. 2-3 Stunden in den Gefrierschrank geben. Für eine bessere Konsistenz, alle 60 Minuten einmal durchrühren.

## Unser Tipp

Viel Wasser zu trinken, ist nicht der einzige Weg, hydriert zu bleiben. Mit der richtigen Ernährung kannst du deine Wasserzufuhr ebenfalls verbessern. Gemüsesorten und Früchte mit einem hohen Wassergehalt sollten ganz oben auf deinem Speiseplan stehen. Unter anderem bestehen Gurke, Wassermelone, Grapefruit, Tomate und Spargel zu mehr als 90 Prozent aus Wasser. Eine gesunde Ernährung aus hochwertigen, frischen Nahrungsmitteln ist immer eine gute Idee.

Natürlich leben leicht gemacht – Wir helfen dir, ganzheitlicher zu leben.  
Entdecke auf unserer Website Informationen und Produkte zu den Themen besseres  
Wasser, basische Ernährung und Körperpflege sowie ökologischen Haushalt.

[www.alvito.com](http://www.alvito.com)

---

**Alvito GmbH**

Fürther Straße 244e  
90429 Nürnberg  
Deutschland

Tel: 0911 - 321 521  
Fax: 0911 - 321 5222  
Email: [info@alvito.de](mailto:info@alvito.de)

© Alvito GmbH 07/2022 Artikelnummer 934

Änderungen von Verpackungsgrößen, Zusammenstellung, Design und Irrtümer vorbehalten. Maßgebend für den Inhalt ist die Deklaration auf dem Produkt. "Alvito" und "BasenZeit" sind Marken, die in Deutschland und anderen Ländern registriert sind.