



## PRESSEINFORMATION

### **Mineralwasser: Erfrischend gesund**

**Am 7. März ist der Tag der gesunden Ernährung**

**Mainhardt, im März 2023.** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat zehn Regeln formuliert, die dabei helfen sollen, sich gesund zu ernähren. Regel Nr. 7 lautet: „Am besten Wasser trinken“. Dass Wasser alkoholischen oder gesüßten Getränken vorzuziehen ist, liegt auf der Hand. Wasser ist aber nicht gleich Wasser – und so ist natürliches Mineralwasser nicht nur Durstlöscher, sondern ein wertvolles Lebensmittel.

#### **Mineralwasser – der natürliche Power-Drink**

Natürliches Mineralwasser versorgt den Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern auch mit Mineralstoffen wie Calcium und Magnesium. Während Calcium besonders wichtig ist für die Festigkeit und Gesundheit von Zähnen und Knochen, sichert Magnesium die Energieversorgung der Zellen und ist an Muskelkontraktion sowie Nervenfunktion beteiligt. Die hochmineralisierten Wässer von Aqua Römer Quelle zum Beispiel enthalten 2.300 Milligramm Mineralien pro Liter und stellen dem Körper besonders viel Calcium zur Verfügung. Schon 1,8 Liter Aqua Römer Quelle decken den Tagesbedarf an Calcium. Ein weiterer Vorteil: Da die Mineralstoffe im Wasser bereits gelöst sind, kann der Körper sie schneller aufnehmen als aus anderen Nahrungsmitteln.

Wasser ist nicht nur die Grundlage des Lebens, sondern auch der Treibstoff für geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Obwohl der menschliche Körper zu rund 70 Prozent aus Wasser besteht, kann er keine Wasserreserven aufbauen. Er verliert vielmehr täglich bis zu 2,5 Liter Flüssigkeit. Es gilt also, den eigenen Wassertank immer wieder aufzufüllen. Deshalb gehört zu einer gesunden Ernährung regelmäßiges, ausreichendes Trinken dazu.



### **Mineralwasser – Spiegel der Natur**

Natürliches Mineralwasser hat seinen Ursprung in unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen und entsteht oft über mehrere hundert Jahre, indem Regenwasser im Boden versickert. Auf seinem Weg durchdringt das Wasser verschiedene Gesteinsschichten, wodurch es gefiltert wird und so seine Fähigkeit erhält, den menschlichen Körper mit Mineralstoffen zu versorgen. Die Mineralisierung eines Wassers ist immer abhängig von den geologischen Gegebenheiten vor Ort. So ist jedes Mineralwasser auch ein Spiegel seiner Region. Die Natur verleiht jedem Mineralwasser damit seinen individuellen, charakteristischen Geschmack. Mit ihrem hohen Gehalt an Calcium und Magnesium sind die Wässer von Aqua Römer Quelle hochmineralisiert, ihr Geschmack wird als markant und ausgewogen wahrgenommen. Das stille Wasser der Aqua Römer Sanft-Quelle hingegen ist besonders natriumarm und schmeckt dadurch weicher.

Übrigens: Selbstverständlich kann man auch Leitungswasser trinken. Anders als Mineralwasser wird es aus Regen- und Abwasser gewonnen, was eine chemische Aufbereitung zwingend erforderlich macht. Wertvolle Mineralien erhält Leitungswasser nur in sehr geringen Maß. Leitungswasser kann also zu Sprudelwasser werden, aber nie zu Mineralwasser.

### **Über aquaRömer GmbH & Co. KG:**

Die aquaRömer GmbH & Co. KG ist ein mittelständisches Familienunternehmen mit rund 110 Mitarbeitenden und zirka 120 Millionen Füllungen pro Jahr. Am Standort Mainhardt, Landkreis Schwäbisch Hall, produziert und vertreibt aquaRömer Mineral- und Heilwasser sowie Erfrischungsgetränke. Als einziger Mineralbrunnen in Baden-Württemberg setzt aquaRömer zu 100 % auf Mehrweggebinde. Unternehmen und sämtliche Produkte sind klimaneutral. Das Portfolio umfasst neben der Premiummarke Aqua Römer Quelle und der seit Jahren stark wachsenden Familienmarke Naturpark Quelle das Heilwasser Mainhardter Römerquelle und die kalorienreduzierten Leicht & Fit Limonaden. Außerdem ist aquaRömer für Baden-Württemberg exklusiver Lizenzpartner der beliebten Limonadenmarke ‚deit‘.



**Pressekontakt:**

aquaRömer GmbH & Co. KG

Nadja Ohlendorf

Bartensteinstraße 9

74535 Mainhardt

Telefon: +49 7903 9199-801

[assistenz.gf@aquaroemer.de](mailto:assistenz.gf@aquaroemer.de)

[www.aquaroemer.de](http://www.aquaroemer.de)

**NIERAGDENKOMMUNIKATION**

Marc Alexander Nieragden

Eimsbütteler Chaussee 81

20259 Hamburg

Telefon: +49 40 879769-68

[mail@nieragden.com](mailto:mail@nieragden.com)