



PRESSEINFORMATION

Fit trotz Hitze

Warum richtig trinken im Sommer so wichtig ist

Mainhardt, im August 2022. – Klettert das Thermometer auf über 30 Grad, bedeutet das für den menschlichen Körper eher Stress als Hitzefrei. Schweißtreibende Temperaturen wie in den vergangenen Tagen verstärken den Flüssigkeitsverlust des Körpers. Kreislaufprobleme, Müdigkeit und nachlassende Konzentrationsfähigkeit sind die Folge. Dagegen hilft nur eins: ausreichend trinken!

Treibstoff für Körper und Geist

Wasser ist wie ein Treibstoff für geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Obwohl der menschliche Körper zu rund 70 Prozent aus Wasser besteht, kann er keine Wasserreserven aufbauen, sondern verliert täglich bis zu 2,5 Liter Flüssigkeit. An heißen Sommertagen sogar mehr. Es gilt also, den eigenen Wassertank immer wieder aufzufüllen. Nicht nur wer sportlich aktiv ist, sollte ausreichend trinken. Auch für die geistige Fitness ist regelmäßiges Wassertrinken wichtig. Die Mineralbrunnen der Region, wie aquaRömer aus dem Landkreis Schwäbisch Hall, bieten eine kalorienfreie Möglichkeit, auch an heißen Tagen immer wieder neue Kraft zu schöpfen.

Im Sommer verliert der Körper jedoch nicht nur Flüssigkeit, sondern mit jedem Tropfen Schweiß auch wichtige Mineralstoffe. Natürliches Mineralwasser ist die einfachste Art, die Versorgung mit Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium und Sulfat sicherzustellen. Während Calcium besonders wichtig für die Festigkeit und Gesundheit von Zähnen und Knochen ist, sichert Magnesium die Energieversorgung der Zellen und ist an Muskelkontraktion sowie Nervenfunktion beteiligt. Der Mineralstoff Sulfat wiederum wirkt verdauungsanregend und ist damit für den Stoffwechsel von Bedeutung. Hochmineralisierte Wässer wie Aqua Römer Quelle stellen dem Körper zum Beispiel



mit 569 Milligramm pro Liter besonders viel Calcium zur Verfügung. Schon 1,8 Liter Aqua Römer Quelle decken den Tagesbedarf an Calcium.

Ein Schatz der Natur

Natürliches Mineralwasser hat seinen Ursprung in einem 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 wie Calcium, Magnesium und Natrium zu versorgen. Damit unterscheidet sich natürliches Mineralwasser ganz grundsätzlich von Leitungswasser, das aus Oberflächen- und Abwasser gewonnen wird. Da das aber häufig zum Beispiel mit Nitraten, Pestiziden und Arzneimittelrückständen belastet ist und unbehandelt nicht trinkbar wäre, ist bei Leitungswasser eine chemische Reinigung zwingend erforderlich. Im aufbereiteten Wasser sind die meisten Stoffe dann nicht mehr oder nur noch in sehr geringen Spuren nachweisbar. Leitungswasser kann zu Sprudelwasser, aber nie zu Mineralwasser werden.

Das richtige Getränk? Geschmackssache!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen, am Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter zu trinken. Doch das fällt im Alltag nicht immer leicht. Da ist es hilfreich, ein Getränk zu finden, das einem schmeckt. Anders als Leitungswasser, das an einem Wohnort immer nur in einer, meist geschmacksneutralen Version zur Verfügung steht, bietet die Vielfalt der im Handel erhältlichen Mineralwässer für jeden Geschmack etwas. Die Wässer von Aqua Römer Quelle zum Beispiel sind hochmineralisiert und enthalten viel Calcium und Magnesium, was als markant und ausgewogen wahrgenommen wird. Andere Wässer, die niedrigmineralisiert sind, wirken dagegen weicher. Wer noch mehr Abwechslung sucht, kann gelegentlich zu Fruchtsaft-Schorlen greifen oder sich selbst einen spritzigen Mineralwasser-Cocktail mixen.



Über aquaRömer GmbH & Co. KG:

Die aquaRömer GmbH & Co. KG ist ein mittelständisches Familienunternehmen mit rund 120 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

www.aquaroemer.de

NIERAGDENKOMMUNIKATION

Marc Alexander Nieragden

Eimsbütteler Chaussee 81

20259 Hamburg

Telefon: +49 40 879769-68

mail@nieragden.com