

WASSER FÜR COOLE KIDS



WASSER MACHT KINDER
KLUG & FIT

TOP AQUA WASSER
in seiner
reinsten Form

WASSER IST EIN GANZ BESONDERERER SCHATZ AUF UNSERER ERDE.

Das erste Leben entstand vor rund drei Mrd. Jahren im Wasser. Und auch heute noch ist Wasser der wichtigste Bestandteil unseres Lebens.

Wasser ist eine Hochleistungssubstanz – kein anderes Element auf der Erde reicht hinsichtlich Qualität und Quantität an Wasser heran.

Eigentlich müsste unser Planet „Wasser“ heißen, denn drei Viertel seiner Oberfläche sind mit Wasser bedeckt.



Wasser schwebt permanent in der Luft und wird ständig durch Niederschlag und Verdunstung umgewandelt. Jeden Tag nutzen die Pflanzen diese kostbare Flüssigkeit – zur Verdunstung und als Rohstoff bei der Energiegewinnung durch Photosynthese.

Die menschliche Bevölkerung und alle anderen Lebewesen auf unserer Erde trinken tagtäglich Wasser! Dadurch liefert Wasser die Grundlage der tierischen und auch der menschlichen Nahrung.

Wasser ist somit die Wiege allen Lebens.



WIR KÖNNEN IN UNSEREM KÖRPER WASSER NICHT BEVORRATEN.

Unser Körper besteht zu etwa 75% aus Wasser, das Hauptlösungsmittel für sämtliche biochemischen Vorgänge in unserem Körper – zugleich sammelt es aber auch Abfallstoffe in allen Körperregionen, um diese wieder auszuscheiden.

Die Regelung der Körpertemperatur wird ebenso von der Flüssigkeitsaufnahme bestimmt, wie der Alterungsprozess, die reibungslose Funktion von Gelenken, das Reizleitungssystem der Nerven- und Gehirnzellen und die Blutzirkulation, von der letztendlich wiederum alle unsere Organe abhängen.

Weil der menschliche Körper Wasser aber nicht bevorraten kann, müssen wir regelmäßig Flüssigkeit aufnehmen. Denn Wassermangel verursacht neben Durst und Müdigkeit auch Depressionen, Schlafstörungen, Muskelkrämpfe und führt zur Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit.

Der Mensch benötigt etwa fünf Liter Trinkwasser pro Tag für Getränke und zur Zubereitung von Speisen. Bis zum 60. Lebensjahr hat ein Mensch im Schnitt 55.000 Liter Wasser zu sich genommen!

Wasser ist somit das wertvollste Nahrungsmittel für den Körper und sollte deshalb so unbelastet und gesund wie möglich sein.



DER NATÜRLICHE KREISLAUF FÜR SAUBERES TRINKWASSER.

Zwischen dem Moment, in dem es gewonnen wird, und dem, in dem es wieder in die Natur entlassen wird, legt das **Wasser** einen langen Weg zurück.

Unser Wasser wird in einem beständigen **Kreislauf** von Verdunstung, Niederschlag, Versickern und Abfließen immer wieder erneuert. Am Beginn dieser erdumspannenden Zirkulation steht die Verdunstung: Das von der Sonne erwärmte Wasser in Meeren, Flüssen oder Seen steigt als entsalztes Gas auf und wird von den Winden verteilt. In kühlen Regionen und Schichten verflüssigt sich der Süßwasserdampf und fällt als Regen, Schnee oder Hagel zur Erde. Ein Teil des kondensierten Niederschlags versickert im Erdreich und füllt die **Grundwasserreservoirs** auf, ein anderer Teil speist stehende oder bewegte Gewässer.

Wenn das Wasser nach seiner Wanderung durch Bäche, Flüsse, Ströme und Bodenschichten wieder dem Meer zugeflossen ist, beginnt der Kreislauf von Neuem.

Durch diese lange Reise wird das Wasser wieder **gereinigt, belebt** und sprudelt frisch aus der **Gebirgsquelle**.

Gerade dieses reine und mit Mineralien angereicherte **Trinkwasser** ist für unsere **Gesundheit** und das Wohlbefinden von großer Bedeutung.



TRINKWASSER HÄLT DICH FRISCH UND MACHT SCHLAU!

Genug reines **Trinkwasser** trinken und noch besser ist es, wenn es **belebt** und **vitalisiert** ist wie aus einer **Bergquelle** in der Natur.

Da wir aus 2/3 Wasser bestehen sollten wir also unserem Körper ausreichend Wasser schenken.

Mindestens 6 Gläser am Tag sollten es schon sein, warte nicht darauf, bis Du durstig bist..



Warum solltest Du genug trinken?

- **Trinken** fördert deine **Leistungsfähigkeit**
- Durch einen ausgeglichenen **Flüssigkeitshaushalt** kannst Du dem Unterricht besser folgen
- Wenn Du **Durst** hast ist es schon ein **Alarmsignal** für einen Flüssigkeitsmangel

Du wirst Deine Denkleistung und Dein Lernvermögen durch eine ausreichende Wasserzufuhr optimieren!



WIE VIEL WASSER TRINKST DU PRO TAG?

Viele haben das Problem, nicht genug zu **trinken**. Die Folgen sind Kopfschmerzen, trockene Haut, Konzentrationsmangel. Dabei scheitern wir allerdings schon an der Frage, **wie viel** genau denn **wirklich genug** ist?

- 0,5 Liter schaff ich gerade so
- Mindestens 1,5 Liter

Ein, zwei oder mehr Gläser: Wie viel Wasser ist wirklich genug für den Körper? Die Gemüter sind erhitzt, doch wir schaffen Abkühlung.

TRINK WASSER

- GESUNDHEIT -



WASSER IM KÖRPER

UNSER KÖRPER BESTEHT AUS 2/3 WASSER



DU SOLLTEST AM TAG MIN.



= 6 GLÄSER TRINKEN

ZUSAMMENSETZUNG



GEHIRN 90%



HERZ 90%



BLUT 90%



LUNGE 90%



KNÖCHEN 90%



NIERE 90%



MUSKEL 90%



HAUT 90%

AUFGABEN DES WASSERS



GUTEN BLUTDRUCKWERT



GESUNDE HAUT



KOPFSCHMERZEN HEILEN



ABNEHMEN



ENERGIE STEIGERN

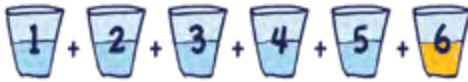


GUTE VERDAUUNG



REINE NIEREN

EMPFOHLENE TRINKMENGE



Wasser ist optimal zur Deckung des täglichen Bedarfs, aber manchmal darf es auch ein Glas Saft oder Wasser mit Geschmack sein.



...halte Deine Tritan
Trinkflasche immer
griffbereit!



Und wie viel trinkst du?

Mache dazu zwei Wochen lang aus, wie viele Gläser du täglich getrunken hast – etwa 5 bis 6 Gläser sollten es sein!

1. Woche

Montag:



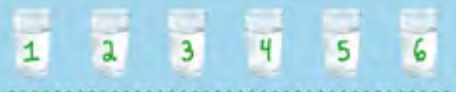
Dienstag:



Mittwoch:



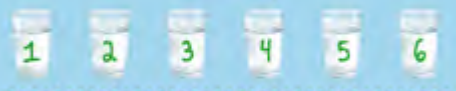
Donnerstag:



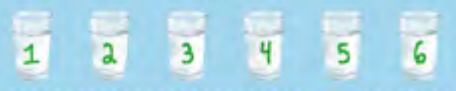
Freitag:



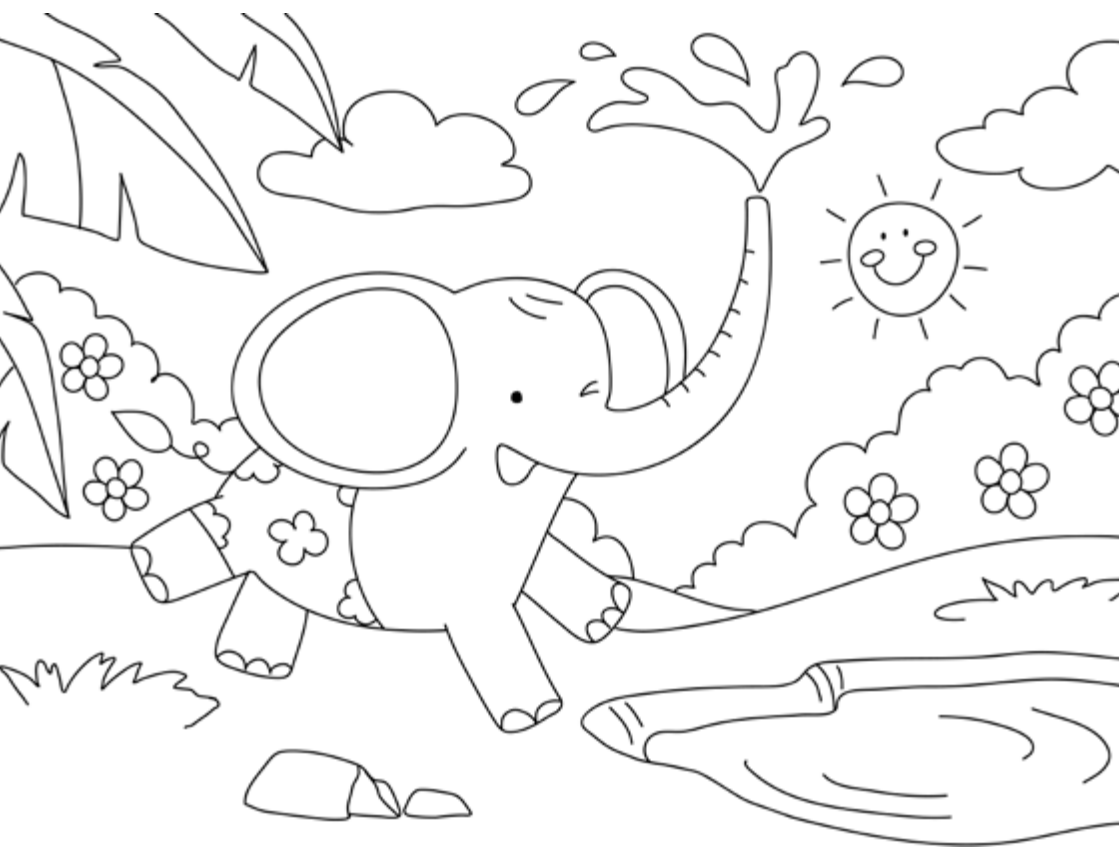
Samstag:



Sonntag:



„Für das Wachstum der Kleinen ist
gesundes Wasser
wertvoll und unersetzlich!“



TOP AQUA WASSER
in seiner
reinen Form

TopAqua GmbH

Prof. Dr. S. Koren-Straße 10 | A-2700 Wr. Neustadt

Tel: +43 (0) 2622 94 133 | Mobil: +43 (0)664 130 83 46

Email: office@topaqua.at | Web: www.topaqua.at