Teil 1

Teil 2/2: Wann Mineralstoffe im Wasser wirklich helfen können Bei starker Belastung (Sport, Sauna, Hitze, Durchfall, Fasten) verliert dein Körper Elektrolyte wie Natrium, Kalium, Magnesium. Russische Forschung ...

Teil 2/2: Wann Mineralstoffe im Wasser wirklich helfen können

Bei starker Belastung (Sport, Sauna, Hitze, Durchfall, Fasten) verliert dein Körper Elektrolyte wie Natrium, Kalium, Magnesium.

Russische Forschung und Studien aus Tschechien, Polen und der Slowakei besagen, dass ein TDS-Wert von mindestens 100 mg/l empfohlen wird, um bei starkem Flüssigkeitsverlust (z. B. Schwitzen) einen Beitrag zur Mineralstoffversorgung zu leisten. Die relevante Textstelle findest du auf Seite 50/51 (PDF-Seite 58/59) unter dieser Quelle.

Wichtig: Diese Empfehlung gilt nicht pauschal - sondern bei erhöhtem Verlust von Mineralien.

Studien zeigen klar: Der Mensch deckt seinen Mineralstoffbedarf fast vollständig über feste Nahrung. Kalium, Magnesium, Natrium & Co. findest du vor allem in frischem Gemüse, Obst, Nüssen, Hülsenfrüchten und Milchprodukten.

Trinkwasser? Liefert nur minimale Mengen - oft in anorganischer Form, die der Körper kaum verwerten kann.

National Academies Press (USA): "Trinkwasser trägt nur in geringem Maße zur täglichen Kaliumzufuhr bei." Quelle

Bundesinstitut für Risikobewertung BfR (DE): "Die Mineralstoffversorgung des Körpers erfolgt hauptsächlich über feste Nahrung." Quelle

Bottom Line: Mineralien isst man - man trinkt sie nicht.

Bleib klar. Bleib versorgt. Stay truu

*was du vermeiden solltest: *extrem hartes Trinkwasser (TDS > 500 mg/l) kann laut Studien

die Kalziumausscheidung in den Nieren um 50 % erhöhen - und so Nieren belasten und Nierensteine begünstigen. Quelle * PET-Flaschen mit mineralisiertem Wasser - oft belastet mit Mikroplastik Quelle

Zusammengefasst:

* Alltag: -> Reines Wasser mit niedrigem TDS (z. B. Umkehrosmose, destilliert, artesisch) = optimal für Hydration. * Belastung: -> Mineralien gezielt & ergänzend, nicht unbedingt über das Wasser selbst.

Für Neugierige: TDS selbst messen (z. B. mit einem TDS-Meter) oder bei Stadtwerken anfragen.

Bleib klar, bleib durchlässig, stay truu.

It's good.
to be truu.