

URQUELL DES LEBENS

Mehr als die Hälfte der Bundesbürger sind übergewichtig. Wen überrascht das noch? Alarmierender dagegen ist allerdings die Erkenntnis über die zu vielen Pfunde unserer Kinder. Jedes sechste Kinder leidet bereits unter einem ungesunden Übergewicht. Über die falschen Ernährungsgewohnheiten - zuviel Fett, zuwenig Mineralstoffe - wurde und wird viel geschrie-

doch besonders für Übergewichtige oftmals schwer getan. Wer kennt nicht den Frust auf der Waage und den damit verbundenen Verfall der guten Vorsätze. Die einfachste Methode dagegen heißt Mineralwasser (z.B. Randegger Ottilienquelle). Ein großes Glas vor dem Essen getrunken gibt bereits dem Magen das Gefühl gefüllt zu sein. Natürlich trinkt man auch wäh-

Fett- und Flüssigkeitsablagerung. Bekommt er nicht genügend davon, speichert er jeden Tropfen in den Armen, Beinen und Händen. Dagegen schützt Trinken. Es hilft beim Fettstoffwechsel, bewahrt den richtigen Muskel-Tonus, baut Zellen auf und entschlackt den Körper. Wasser hilft überflüssiges Fett auszuschwemmen. Eine einfache Hilfe dazu ist pro 10 Kilo Übergewicht ein zusätzliches Glas Wasser zu trinken. Die permanente Wasserkur ist die günstigste und dauerhaft wirkungsvollste Diät. Und erst noch ohne Rezept.

Sollte einmal das Mineralwasser im Haushalt nicht ausreichen, tut es auch, in unseren Breiten, gewöhnliches Leitungswasser und wer ein wenig sparen möchte, dem sei Randegg empfohlen. Dort hat die Familie Fleischmann, Betreiber der Randegger Ottilienquelle, in der Schloßstrasse einen öffentlichen Mineralbrunnen initiiert und mitfinanziert. Aus dem künstlerisch gestalteten Brunnen kann Jedermann wertvolles Mineralwasser kostenlos entnehmen. Gesundheit muss also nicht teuer sein. Ein wenig maliziös könnte man unserer Gesundheitsministerin in Sachen Gesundheitskosten sagen: „Nicht reden, sondern trinken, trinken und nochmals trinken.“
Uwe Brauer



ben, über mangelnde Trinkgewohnheiten eher zu wenig. Dabei ist gerade das richtige Trinken nicht nur Durststiller. Ein bequemes Abnehmen und eine Wohltat für den eigenen Körper verbinden sich bestens für den, der das Richtige und in der richtigen Menge trinkt. Mit circa zwei Litern Flüssigkeit täglich kann der Körper optimal funktionieren. Aber aufgepasst, nicht jedes Flüssige ist geeignet. Alkohol, Kaffee und auch Tee bewirken das Gegenteil. Sie entziehen dem Körper Flüssigkeit und sind somit nicht auf der Bestsellerliste für eine unbedingt gesunde Ernährung.

Wer falsche Ernährung, dazu gehört das Trinken, auf die leichte Schulter nimmt, weiß vielleicht noch nichts über die Zahlen aufgrund der Folgen. Rund 70 Milliarden Euro verursachen die Folgeschäden allein in Deutschland. Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Knochenschwund sind da zu nennen. Häufig gibt es dagegen ein einfaches Mittel. Möglichst fünfmal am Tag Obst oder Gemüse und viel Trinken. Leicht gesagt,

rend und nach dem Essen. Zuviel trinken kann man nicht, wohl aber zuviel essen, was wiederum durch das Trinken verhindert werden kann. Natürliches Mineralwasser hat aber noch eine weitere, wichtige Funktion. Wertvolle Mineralien und Spurenelemente werden dem Körper für seine lebenswichtigen Funktionen zugeführt. Deshalb ist es auch nicht Übergewichtigen sehr zu empfehlen.

Warum das so wichtig ist! Erhält der Körper nicht genügend Wasser, gibt die Niere Arbeit an die Leber weiter. Dadurch vernachlässigt die Leber ihre Arbeit und bewahrt mehr Fett im Körper. Dazu lagert sich häufig zusätzlich Wasser im Gewebe ab. Ausreichendes Trinken reduziert somit

