



Natürlich gut trinken

Die RhönSprudel
Wasserfibel

**JETZT
MITMACHEN**

RhönSprudel
Wasser-
Wochen

Wasser – Element des Lebens

Wasser ist mehr, ...

... mehr als die chemische Verbindung H₂O. Wasser ist ein Grundbaustein für das Leben auf unserer Erde. Wasser ist Leben.

Aber Wasser ist auch Faszination. Wasser trägt zur unserer Regeneration bei. Wasser schafft Kultur. Wasser ist Lifestyle. Wasser schenkt Genuss. Wasser ist unser täglicher Motor und Begleiter, innerlich wie äußerlich. Ohne Wasser geht nichts. Wasser ist unersetzlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden unseres Körpers. Denn wir bestehen zu ca. zwei Dritteln aus Wasser und die Versorgung mit ausreichend Flüssigkeit ist eine Voraussetzung für

das einwandfreie Funktionieren unseres Körpers. Wasser ist für uns lebenswichtig und doch so selbstverständlich. Im Alltag schenken wir ihm wenig Aufmerksamkeit.

Das möchten wir mit unserer Wasserfibel ändern und Sie einladen, die faszinierenden Facetten von Wasser, insbesondere von natürlichem Mineralwasser, zu entdecken.

Wir bei RhönSprudel beschäftigen uns tagtäglich mit dieser reinen, ursprünglichen Kostbarkeit aus der Natur und möchten gern unsere Begeisterung mit Ihnen teilen.

Viel Spaß beim Eintauchen in die wunderbare Welt des Wassers!

Ihr MineralBrunnen RhönSprudel



Inhaltsverzeichnis

Mineralwasser-Wissen

Faszination Wasser	4
Wasser bewegt die Menschheit	6
Von der Badekur zum Lieblingsgetränk	8
Mineralwasser – ein Geschenk der Natur	10
RhönSprudel – aus den Tiefen des Biosphärenreservats	12
Mineralwasser – reine Natur im Glas	14
Klar und informativ – das Etikett	16
Kleine Wasserkunde	18

Lebenselixier Wasser

Wasser ist Leben	20
Warum Trinken so wichtig ist	22
Bestes Wohlbefinden im Alltag	27
Trinktipps für Mutter und Kind	28
Trinktipps für Schule und Job	32
Trinktipps für Sportbegeisterte	34
Trinktipps für Senioren	36

Die RhönSprudel WasserWochen

Natürlich gut trinken – mit RhönSprudel	38
Achtung! Fertig! Vorbereitung!	42
Schlaue Tipps zum Durchhalten	44
Mein Trinktagebuch	46

Genuss

Genusserlebnis Mineralwasser	50
Finden Sie Ihr Lieblingswasser	52
Perfekte Genussmomente	54

Faszination Wasser

„Farblos, geruchlos, geschmacklos und ohne Nährwert“ – auf den ersten Blick klingt die Beschreibung von reinem Wasser nicht sehr spannend. Doch dieses Element ist alles andere als langweilig. Wasser ist nicht nur lebenswichtig, sondern kostbar, wandelbar und immer für eine Überraschung gut.

Viel und wenig

72 % der Erdoberfläche ist mit Wasser bedeckt. Die gesamte Wassermenge der Erde beläuft sich auf unvorstellbare 1,4 Milliarden Kubikkilometer. Davon befinden sich **97 % in den Meeren**. Das heißt, der Großteil des weltweiten Wasservorkommens ist salzhaltig und nicht trinkbar und nur die restlichen 3 % sind tatsächlich Süßwasser.

Trinkbar

Diese **3 % Süßwasser** stehen aber nicht einfach als Trinkwasser zur Verfügung. Der überwiegende Teil davon ist noch in Eis und Gletschern der Polarregionen gebunden. Damit stehen insgesamt weniger als 1 % der weltweiten Wassermenge tatsächlich für die Aufbereitung von frischem Trinkwasser zur Verfügung.

Wertvoll

Angesichts dieser Verteilung wird klar, was für ein unschätzbares Geschenk die über **800 Mineralquellen in Deutschland** sind. Aus ihnen sprudelt für uns Trinkwasser in ausreichender Menge und in besonders reiner, ursprünglicher und unberührter Qualität.

Lebenswichtig

Im Wasser ist Leben entstanden und ohne Wasser kann kein Lebewesen existieren. Während wir mehrere Wochen ohne feste Nahrung auskommen, überleben wir nur drei bis vier Tage ohne Wasser.

Tag für Tag gewinnen Pflanzen mit Hilfe von Wasser Energie durch Photosynthese und liefern so die Grundlage für die Nahrung von Tier und Mensch. Eine funktionierende Wasserversorgung ist eine wichtige Grundlage für unsere Gesundheit, unsere Wirtschaft und unseren Wohlstand.

... Wasser verliert der Mensch an einem Tag allein durch das Atmen.

230 ml

... virtuelles Wasser wird für ein Fast-Food-Menü mit Hamburger, Pommes und Softdrink benötigt, rechnet man den Anbau von Kartoffeln und Getreide, die Viehfütterung und die Getränkeherstellung zusammen.

6.000 l

860
Liter/m²

... Niederschlag fallen in Deutschland jährlich. Gleichmäßig verteilt über die Fläche ergibt dies einen „Wasserteppich“ von durchschnittlich 86 cm Höhe.

11.000
km³

... Wasser schweben permanent in der Luft und werden ständig durch Niederschlag oder Verdunstung umgewandelt – das entspricht dem 230-fachen Volumen des Bodensees!

Wasser bewegt die Menschheit

Von der Antike bis heute



Wasser hat seit jeher die Menschen und ihre kulturelle Entwicklung inspiriert und geprägt. Wasser gilt als Symbol des Lebens. In der frühen griechischen Philosophie bezeichnete Thales von Milet Wasser als den Ursprung allen Seins und Heraklit fasste seine Lehre des ewigen Werdens und Wandels mit *panta rhei* – „alles fließt“ – zusammen.

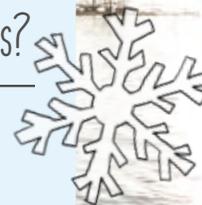
Für die Germanen galten Quellen als heilige Orte, denen oft eine besondere Heilkraft zugesprochen wurde. In ganz Europa, im Orient und Südamerika existierte der Wasserkult, die Verehrung von Brunnen, Quellen und Seen als vorchristliches Phänomen. In jeder Religion spielt Wasser bis heute eine bedeutende Rolle, es symbolisiert Lebenskraft, Erneuerung, Reinigung, Schutz und Fruchtbarkeit.

Das Universalgenie Leonardo da Vinci entwickelte nicht nur Taucheranzüge, U-Boote oder Laufvorrichtungen, um über das Wasser zu gehen, sondern er hat sich auch sein ganzes Leben lang künstlerisch und wissenschaftlich mit dem Element des Wassers beschäftigt und war der Ansicht, dass das Wasser das Blut der Erde sei.

Auch durch das Aufkommen der Wissenschaft bleibt Wasser – das nun H_2O heißt – ein Mysterium. Architekten, Ingenieure, Künstler, Schriftsteller, Philosophen und Wissenschaftler setzen sich bis heute mit dem Thema Wasser auseinander und beschäftigen sich damit, ob zum Beispiel Wasser ein Gedächtnis hat oder wie das Geheimnis des „Sozialverhaltens“ der Wassermoleküle zu lüften ist. Und das Wasser hält immer wieder neue Erkenntnisse und Wege für uns bereit.



Hat Wasser ein Gedächtnis?



Der japanische Wissenschaftler Dr. Masaru Emoto sagt ja. Er fand heraus, dass jedes Wasser einmalige Molekülketten bildet, die im Eiskristall sichtbar werden. Schmilzt man einen Eiskristall und lässt ihn unter gleichen Bedingungen wieder gefrieren, bildet er genau die gleiche Form wie vor dem Schmelzen. Emoto spricht vom „Gedächtnis des Wassers“.

Von der Badekur zum Lieblingsgetränk

Die Geschichte des Mineralwassers

In der frühen Geschichte wurde in Mineralwasser vornehmlich gebadet. Erst später erfanden die Menschen die Trinkkur und behandelten Mineralwasser als Luxusgut.

Wie die Kelten kannten auch die Römer die gesundheitsfördernde Wirkung von Mineralquellen. In den römischen Thermen wurde nicht nur gebadet, sondern gelegentlich auch getrunken, insbesondere in Verbindung mit einem Quellheiligtum.

Die eigentliche Geschichte der Trinkkur beginnt im 16. Jahrhundert in Karlsbad, wo Baden mit Trinken des Mineralwassers kombiniert wurde. Ab dem 17. Jahrhundert verdrängt die Trinkkur zunehmend die Badekur und erfährt ihre Blütezeit im 18. Jahrhundert mit so berühmten Bädern wie Spa, Aachen und Bad Pyrmont – dort trafen sich die Könige und Fürsten mit der feinen Gesellschaft, den Denkern und Künstlern ihrer Zeit.

Seit dem 17. Jahrhundert wurde deutsches Mineralwasser in versiegelten Tonkrügen um die ganze Welt verschickt. Es galt als Exportschlager seiner Zeit. Auch Goethe und Schiller schätzten die Wohltat des systematischen Trinkens – allerdings noch in Unmengen, wie eine Trinkanweisung von damals zeigt, in der empfohlen wurde, bereits morgens auf nüchternen Magen 20 bis 30 Becher Mineralwasser zu trinken!

Bis ins 19. Jahrhundert wurde Mineralwasser wie Champagner als Luxusprodukt sowie als Heilmittel gehandelt. Nach dem Zweiten Weltkrieg förderte ein neues Konsumverhalten und seit den 1970er Jahren das Entstehen eines neuen Gesundheitsbewusstseins die Entwicklung des Mineralwassers zum beliebtesten alkoholfreien Getränk in Deutschland.

Im Jahr 2018 lag der Mineralwasserkonsum der Deutschen bei insgesamt 11,7 Milliarden Liter.

Vor fast 240 Jahren beginnt die Geschichte von RhönSprudel, als 1781 der Amtmann Georg Ignazius Weikard mit Unterstützung seines berühmten Bruders Dr. Melchior Adam Weikard, Leibarzt des Fuldaer Fürstbischofs Heinrich von Bibra und Hofarzt der russischen Zarin Katharina II., die Weyherer Stahlquelle fassen lässt.



1781 Fassung der Stahlquelle in Weyhers

1818 Mit königlich-bayerischer Verleihungsurkunde wird an den Quellen eine Kurbadeanstalt und Gastwirtschaft betrieben

1895 Eintragung der Marke RhönSprudel beim kaiserlichen Patentamt in München
Erstmals wird Mineralwasser unter dem Namen RhönSprudel in Glasflaschen mit Etikett abgefüllt

1911 Philipp Schindel kauft die Quelle und begründet die Tradition des Mineralbrunnens RhönSprudel als Familienunternehmen

1991 Die Rhön wird von der UNESCO zum Biosphärenreservat erklärt

2007 RhönSprudel Original in der 1-Liter-PET-Mehrwegflasche wird von ÖKO-TEST mit „sehr gut“ bewertet

2012 Christian Schindel übernimmt den Familienbetrieb in der 4. Generation

2018 RhönSprudel erhält zum wiederholten Male den Bundessehrenpreis für langjährige Produktqualität
RhönSprudel wird Partner von Bioland und Naturland

HEUTE Gestern wie heute steht RhönSprudel Mineralwasser für den **Genuss reiner Natur – aus den Tiefen des Biosphärenreservats**

Mineralwasser – ein Geschenk der Natur

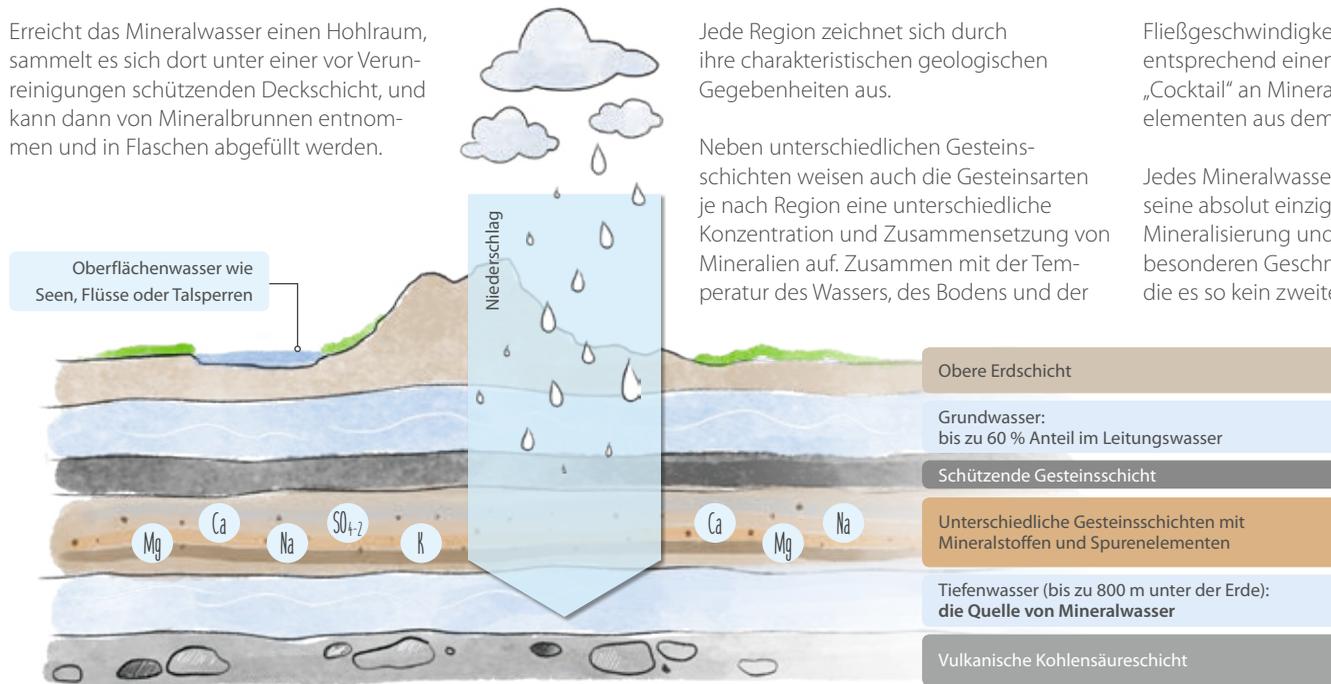
Was genau ist eigentlich Mineralwasser und wie entsteht es?

Mineralwasser ist ein echtes Geschenk der Natur: Es sickert als Teil des natürlichen Wasserkreislaufs über Jahrzehnte tief ins Innere der Erde und lagert dort gut geschützt vor äußeren Einflüssen – es ist daher von ganz besonderer Reinheit.

Es beginnt mit Regen, der auf die Erde fällt und im Boden versickert. Mehrere Jahre bis hin zu Jahrhunderten kann es dauern, bis das Regenwasser sich seinen Weg durch die verschiedenen Boden- und Gesteinsschichten ins Erdinnere gebahnt hat.

Schicht um Schicht passiert der Regen den Boden, ähnlich wie durch ein Sieb, und wird dabei auf natürliche Weise gereinigt und gefiltert. Gleichzeitig löst das Wasser auf seinem Weg durch die Erd- und Gesteinsschichten verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente, die es an sich bindet und speichert. So entsteht aus Niederschlag natürliches Mineralwasser.

Erreicht das Mineralwasser einen Hohlraum, sammelt es sich dort unter einer vor Verunreinigungen schützenden Deckschicht, und kann dann von Mineralbrunnen entnommen und in Flaschen abgefüllt werden.



Die Natur macht den Unterschied

Einzigartig im Geschmack

Jede Region zeichnet sich durch ihre charakteristischen geologischen Gegebenheiten aus.

Neben unterschiedlichen Gesteinsschichten weisen auch die Gesteinsarten je nach Region eine unterschiedliche Konzentration und Zusammensetzung von Mineralien auf. Zusammen mit der Temperatur des Wassers, des Bodens und der

Fließgeschwindigkeit löst das Wasser entsprechend einen individuellen „Cocktail“ an Mineralien und Spurenelementen aus dem Gestein.

Jedes Mineralwasser erhält so seine absolut einzigartige, natürliche Mineralisierung und seinen ganz besonderen Geschmack. Eine Typik, die es so kein zweites Mal gibt.

RhönSprudel – der Genuss reiner Natur

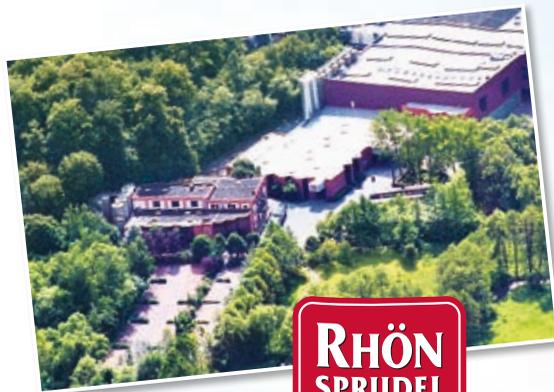
Aus den Tiefen des Biosphärenreservats

Die Region

Der Mineralbrunnen RhönSprudel liegt in einer der schönsten Naturlandschaften Mitteldeutschlands, dem Biosphärenreservat Rhön – ein intaktes Ökosystem, das aufgrund seines Reichtums an seltenen Pflanzen und Tieren bereits 1991 von der UNESCO unter besonderen Schutz gestellt wurde. Hier lebt und wirtschaftet der Mensch im Einklang mit der Natur.

Das Gestein

Vulkane haben diese Region vor ca. 20 Millionen Jahren geformt und dabei ältere Gesteinsschichten wie Buntsandstein gehoben und Basalt als Lava herausgeschleudert. Durch diese Gesteinsschichten bahnt sich unser Mineralwasser über viele Jahre seinen Weg und erhält so seine ganz eigene, ausgewogene Mineralisierung.



Nachhaltig – der Region und der Natur zuliebe

Aus einer Mineralquelle darf nur so viel Mineralwasser entnommen werden, wie in Folge des natürlichen Wasserkreislaufs nachfließen kann. Um dies zu gewährleisten, werden die Pegelstände unserer Quellen kontinuierlich überwacht – für ein nachhaltiges Wirtschaften im Einklang mit der Natur.

Unsere Partner:



Die Reinheit

RhönSprudel Mineralwasser wird über Jahrzehnte durch unterschiedlichste Gesteinsschichten gefiltert, bis wir es als unberührtes, reines, kristallklares Mineralwasser aus Tiefen von bis zu 370 m entnehmen und abfüllen. Die lange Reise durch die unberührten Gesteinsschichten der Rhön begründet die einzigartige Qualität und die hohe Reinheit unserer Mineralquellen.

Der Genuss

Aus dem anfänglichen Niederschlag ist ein natürlich reiner und belebender Durstlöcher mit Mineralstoffen und Spurenelementen geworden. Dank seiner Herkunft und ausgewogenen Mineralisierung ist RhönSprudel Mineralwasser erfrischend weich und harmonisch im Geschmack und macht auch unsere Schorlen zu einem besonderen Genuss reiner Natur.

Mineralwasser – reine Natur im Glas

„Mineralwasser ist ein Naturprodukt – kann ich mich denn auf eine gleichbleibende Qualität und Reinheit verlassen?“

► Natürliches Mineralwasser ist das einzige Lebensmittel in Deutschland mit einer amtlichen Anerkennung. Diese umfasst über 200 Einzeluntersuchungen.

Die speziellen Anforderungen und Voraussetzungen für die Anerkennung als natürliches Mineralwasser sind in der Mineral- und Tafelwasserverordnung (MTVO) definiert.

Weitere Informationen zur MTVO unter www.gesetze-im-internet.de/min_tafelvw

Demnach darf sich ein natürliches Mineralwasser nur so nennen, wenn es

- seinen Ursprung in unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen hat
- von ursprünglicher Reinheit ist
- natürliche Mineralien und Spurenelemente enthält, die ggf. ernährungsphysiologisch von Bedeutung sind
- in seiner Zusammensetzung konstant bleibt (im Rahmen natürlicher Schwankungen)

Natürlich rein statt chemisch sauber

„Tief unter der Erde vor Verunreinigung geschützt, bewahrt Mineralwasser seine ursprüngliche Reinheit. Aber wie kommt es von der Quelle in dieser Reinheit bei mir auf den Tisch und in mein Glas?“

► Zur Wahrung der natürlichen Reinheit und ursprünglichen Qualität schreibt die MTVO vor, dass

- Mineralwasser direkt am Quellort in die für den Verbraucher bestimmten Flaschen abgefüllt werden muss
- nichts hinzugefügt werden darf – außer Kohlensäure, was auf dem Etikett gesondert vermerkt wird
- nichts verändert werden darf – mit einer Ausnahme: Eisen, Schwefel und Mangan dürfen aus optischen bzw. geschmacklichen Gründen in speziell zugelassenen, besonders schonenden Behandlungsverfahren entfernt werden

Das unterscheidet natürliches Mineralwasser von anderen Getränken, so zum Beispiel auch von Leitungswasser, das durch unterschiedliche Verfahren unter Einsatz von rund 90 zugelassenen Hilfsstoffen und Chemikalien verändert und aufbereitet werden darf, bevor es eine gute, unbedenkliche Qualität erreicht.

Wussten Sie ...?



Im Café oder Restaurant können Sie kein „Glas Mineralwasser“ bestellen.

Damit Sie Ihr Mineralwasser in seiner ursprünglichen Reinheit genießen können, darf der Gastronom Mineralwasser nur im „Originalzustand“ – direkt von der Quelle – servieren. Somit darf die Flasche erst vor Ihren Augen geöffnet werden, denn nur dies sichert höchste Qualität und natürliche Reinheit von der Quelle bis an den Tisch.

Klar und informativ – das Etikett

Das Etikett gibt Ihnen Gewissheit und Transparenz. Dort finden Sie alle gesetzlich vorgeschriebenen und freiwilligen Angaben des Herstellers. So sehen Sie beispielsweise auf einen Blick, welche Mineralien in welchen Mengen enthalten sind. Das ist hilfreich, wenn Sie zum Beispiel ein natriumarmes Mineralwasser suchen. Oder Sie wollen wissen, welche sonstigen besonderen Eigenschaften Ihr Mineralwasser auszeichnet.

Wussten Sie ...?



- Ein Mineralwasser darf sich nur dann als natriumarm bezeichnen, wenn es weniger als 20 mg Natrium/Liter enthält.
- Für ein Mineralwasser mit der Auslobung „Geeignet für die Zubereitung von Babynahrung“ gelten besonders strenge Grenzwerte.

Der Analyseauszug gibt Auskunft über die wichtigsten Inhaltsstoffe.

Natürliches Mineralwasser ohne Kohlensäure, aus der RhönSprudel Quelle, Ebersburg

Auszug aus der Analyse des SGS INSTITUT FRESENIUS, Taunusstein, vom 20.11.2013, bestätigt durch laufende Kontrollen – in mg/l:

Natrium	2,9
Kalium	10,9
Calcium	41,7
Magnesium	20,9
Fluorid	0,66
Chlorid	3,9
Nitrat	<0,3
Sulfat	18,0
Hydrogencarbonat	226,0



RhönSprudel steht für den Genuss reiner Natur – aus den Tiefen des Biosphärenreservats.

Dieses Qualitätsversprechen zu halten ist die Grundlage unseres Handelns!

Strengste Kontrollen sind dabei unerlässlich. Daher lassen wir unser Mineralwasser weit über die gesetzlichen Vorgaben hinaus in unserem hauseigenen Labor und in regelmäßigen Abständen vom unabhängigen SGS INSTITUT FRESENIUS prüfen, das unser Mineralwasser von der Quelle bis zum fertigen Produkt kontrolliert und auch Proben unserer Produkte über unangekündigte Testkäufe aus dem Handel unter die Lupe nimmt.

Diese umfangreichen Prüfverfahren garantieren zu jeder Zeit und mit jeder einzelnen Flasche die reine Natürlichkeit von RhönSprudel in höchster Qualität!

Dies bestätigt auch ÖKO-TEST mit der Bestnote „sehr gut“ für unser RhönSprudel Naturell in der 1-Liter-PET-Mehrwegflasche.



qualitaet.rhoensprudel.de



Kleine Wasserkunde

Wasser ist nicht gleich Wasser

Neben natürlichem Mineralwasser stehen Ihnen noch andere Wasserarten zum Trinken zur Verfügung, zum Beispiel Heilwasser, Quellwasser, Tafelwasser und Leitungswasser.

Dabei gibt es große Unterschiede, zum Beispiel in Bezug auf die Herkunft, die Zusammensetzung, die zugelassenen Behandlungsverfahren oder die Anforderungen an die Qualität und Kontrollen. Eine Übersicht gibt die Tabelle rechts.

Was ist eigentlich virtuelles Wasser?



Ein Durstlöscher ist es nicht, sondern es appelliert eher an unser Gewissen. „Virtuelles Wasser“ beschreibt, welche Menge Wasser in einem Produkt oder einer Dienstleistung enthalten ist oder zur Herstellung verwendet wird. So werden 70 % des Süßwassers weltweit für die Herstellung von Nahrungsmitteln benötigt.

Es ist erstaunlich, wie viel virtuelles Wasser in der Produktion dieser Nahrungsmittel steckt:

ein Brötchen	40 Liter
eine Tasse Kaffee	130 Liter
ein Frühstücksei	200 Liter
ein Pfund Butter	1.400 Liter
ein Kilogramm Käse	10.000 Liter
ein Kilogramm Rindfleisch	15.500 Liter



	Mineralwasser	Heilwasser	Quellwasser	Tafelwasser	Leitungswasser
Herkunft	Unterirdische Wasservorkommen	Unterirdische Wasservorkommen	Unterirdische Wasservorkommen	Industrielle Herstellung aus Mineral- oder Leitungswasser	Grundwasser und Oberflächenwasser aus Flüssen, Seen und Talsperren
Immer ein Naturprodukt	✓	✓	✓	90 Hilfsstoffe und Chemikalien zur Aufbereitung und Desinfektion zugelassen	90 Hilfsstoffe und Chemikalien zur Aufbereitung und Desinfektion zugelassen
Von ursprünglicher Reinheit	✓	✓	✓	✗	✗
Abfüllung	Direkt am Quellort	Direkt am Quellort	Direkt am Quellort	Überall möglich	Am Wasserhahn
Amtliche Anerkennung	✓	Bedarf einer amtlichen Zulassung als Arzneimittel	✗	✗	✗
Konstante Zusammensetzung	✓	✓	✗	✗	✗
Ausweis der Inhaltsstoffe am Produkt	✓	✓	✗	✗	✗
Qualitätssicherung	Von der Quelle bis zum Öffnen der Flasche	Von der Quelle bis zum Öffnen der Flasche – offener Ausschank erlaubt	Von der Quelle bis zum Öffnen der Flasche – offener Ausschank erlaubt	Bis zum Öffnen der Flasche – offener Ausschank erlaubt	Nur bis zum Hausanschluss

Wasser ist Leben

Der Mensch und sein Flüssigkeitsbedarf

„Warum ist Wasser für uns so wichtig?
Warum nennt man es „Lebenselixier“?“

► Weil Wasser für uns lebensnotwendig ist. Der Mensch besteht je nach Alter und Körperbau (Muskeln enthalten Wasser, Fett nicht) zu 60 bis 80 % aus Wasser. Der Wasseranteil bei einem Baby nach der Geburt liegt bei 80 %, während er bei alten Menschen bis auf 50 % sinken kann.

Doch obwohl der menschliche Körper überwiegend aus Wasser besteht, kann er Wasser nicht speichern. Über den Tag verteilt verlieren wir über Haut, Atem, Harn und Verdauung bis zu 2,5 Liter, bei Hitze und körperlicher Anstrengung sogar noch mehr. Selbst über Nacht verbraucht unser Körper bis zu 2 Liter Wasser, so dass wir oft durstig aufwachen.

Deshalb müssen wir ausreichend und regelmäßig trinken, um unseren Körper gut mit Flüssigkeit zu versorgen!

Wasser – Motor unserer Lebenskraft

In unserem Organismus läuft nichts ohne Wasser. Es ist unverzichtbar für das einwandfreie Funktionieren unseres Körpers. Wasser reguliert den Blutfluss und die Körpertemperatur. Es übernimmt wichtige Transport-, Lösungs- und Reinigungsfunktionen und versorgt Organe, Muskeln und Körperzellen mit Nährstoffen und Sauerstoff. Wasser ist an fast allen Körperfunktionen beteiligt.



Warum Trinken so wichtig ist

Ein Beitrag zu mehr Wohlbefinden im Alltag

Die European Food Safety Authority (EFSA) ist eine europäische Behörde, die über die Auslobung von zulässigen gesundheitsbezogenen Produkteigenschaften bei Lebensmitteln entscheidet.

Diese bescheinigt die hohe, medizinisch belegte Bedeutung von Wasser für den Erhalt der normalen körperlichen und geistigen Funktionen und die Regulierung der Körpertemperatur

bei einer Aufnahme von mindestens 2 Litern pro Tag (inklusive des Wasseranteils in der Nahrung).

Versorgen wir unseren Körper optimal mit Wasser, tragen wir damit maßgeblich zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit bei.



Welche Trinkmenge ist optimal?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag:

- Etwa 1 Liter Flüssigkeit nimmt der Körper bei einer ausgewogenen Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse über die Nahrung auf.
- Die restlichen rund 1,5 Liter sollten Sie über die tägliche Trinkmenge zu sich nehmen. Bei körperlicher und geistiger Belastung wie Sport, Hitze, Krankheit oder Stress steigt der Flüssigkeitsbedarf.
- Auch in besonderen Lebenssituationen wie in der Schwangerschaft bzw. während der Stillzeit sollten Sie Ihre Trinkmenge erhöhen.

Nicht allein die Menge macht's!

Den ganzen Tag kaum etwas getrunken und dann einen Liter Wasser ex trinken?

Damit erzielen Sie nicht den gewünschten Effekt, denn der Körper kann auf einmal maximal 250 ml aufnehmen.

Der Rest wird wieder ausgeschieden. Besser ist es, öfter kleine Mengen Wasser zu trinken, zum Beispiel jede Stunde ein Glas Mineralwasser – das erfrischt und versorgt den Körper kontinuierlich mit Flüssigkeit.

Die Formel für
Ihre persönliche Trinkmenge

= Körpergewicht x 40 ml
Flüssigkeitsbedarf pro Tag in ml

minus ca. 1.000 ml (1 l)
über die Nahrung

= Trinkmenge pro Tag in ml

Wassermangel – lieber nicht!

Eingebunden in unseren schnellen und turbulenten Alltag vergessen wir oft zu trinken. Die Folgen spüren wir sofort. Wir werden müde und kraftlos, unkonzentriert, klagen über Kopfweh und körperliches Unwohlsein.

„Was passiert, wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit bekommt?“

► Schon ein geringer **Flüssigkeitsverlust von 2 bis 3 %** des Körpergewichts vermindert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit – Ausdauer, Kraft und die Denk- und Konzentrationsfähigkeit nehmen spürbar ab.

► Bei einem **Flüssigkeitsverlust von 5 %** wird es kritisch: Das Blut dickt ein und fließt langsamer. Die Thrombosegefahr steigt. Für das Herz wird es anstrengender, es schlägt schneller. Organe, Muskeln und Gewebe werden schlechter mit Sauerstoff

und Nährstoffen versorgt, ihre Funktionstüchtigkeit wird herabgesetzt. Der Abtransport von Abfallprodukten gerät ins Stocken, die Wärmeregulation verschlechtert sich.

Und das passiert schneller, als wir denken: Bei einem 60 kg schweren Menschen reicht es, wenn er 1,8 Kilogramm Wasser ausschwitzt, um einen Wasserverlust von 3 % zu erleiden.

Wussten Sie ...?



Bereits ein Wasserverlust von **15 % des Körpergewichts ist lebensbedrohlich**. Es kann zu Hautrissen, Kreislauf- und Organversagen kommen. Spätestens ab einem Flüssigkeitsverlust von **20 % führt multiples Organversagen zum Tod**.

Durst – das unbemerkte Gefühl

Wer erst trinkt, wenn sich der Durst meldet, trinkt zu spät.

Durst ist zwar ein Warnsignal des Körpers, zeigt aber schon eine beginnende Austrocknung (Dehydrierung) an.

Im Gegenteil zum Hunger lässt sich das Durstgefühl nämlich wunderbar verdrängen! Manchmal ist es aber auch regelrecht abtrainiert, weil wir im Alltag unsere Bedürfnisse nicht wahrnehmen wollen oder können oder weil uns manchmal einfach die Zeit fehlt.

Das kann jedoch auf Dauer kritisch werden: Wenn Sie chronisch viel zu wenig trinken, riskieren Sie Langzeitfolgen, wie zum Beispiel Nierensteine. Stellen Sie sich somit immer ein bis zwei Flaschen Wasser in Sicht- und Griffweite, egal wo Sie sind und was Sie tun, um Durst gar nicht erst aufkommen zu lassen.



Hunger oder Durst?

Wir haben Lust auf einen saftigen Apfel oder ein erfrischendes Eis? In Wahrheit haben wir oft nur Durst. Manchmal verwechseln wir Durst mit Hunger, wir essen dann, anstatt zu trinken.

Unser Tipp:

Bei einem leichten Hungergefühl einfach ein Glas Mineralwasser trinken, gerne mit Kohlensäure, und kurz warten – oft ist der Appetit dann verschwunden!





Bestes Wohlbefinden im Alltag

Wie Mineralwasser Ihnen dabei helfen kann

Unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit sind eng verknüpft mit einem ausbalancierten Wasserhaushalt.

Je nach Lebenssituation oder Alter kann die tägliche Trinkmenge variieren bzw. ein Getränk besser geeignet sein als das andere.

In jeder Lebensphase möchten wir uns in unserem Körper wohlfühlen, egal welche Herausforderungen wir gerade in unserem Leben meistern.

Also, unterstützen wir unseren Körper mit ausreichend und natürlich reinem Mineralwasser!



Anti-Aging Leicht gemacht!

Die Kosmetikindustrie lebt von dem Wunsch nach glatter, straffer Haut. Dabei gibt es ein ganz einfaches, aber wirkungsvolles Anti-Aging-Mittel: Wasser!

Wer regelmäßig und genügend trinkt, zum Beispiel ausgewogen mineralisiertes Mineralwasser, kurbelt den Hautstoffwechsel an. Die Haut wird besser durchblutet und mit mehr Sauerstoff versorgt. Sie fühlt sich elastischer und weicher an und neigt weniger zu Hautunreinheiten.

Machen Sie den Selbstversuch! Sie werden Ihren frischen, strahlenden Teint lieben!

Trinken hoch zwei

Trinktipps für Mutter und Kind

Wenn ein Leben in Ihrem Bauch heranwächst, erhöht sich der Bedarf an Flüssigkeit.

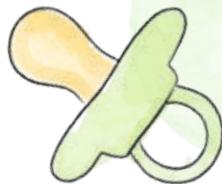
Sie versorgen über Ihren eigenen Stoffwechsel nicht nur sich selbst, sondern auch Ihr ungeborenes Kind. Ihr Blutvolumen nimmt während der Schwangerschaft um bis zu 2 Liter zu, damit die Plazenta und der kindliche Kreislauf mit ausreichend Blut versorgt werden. Außerdem schwimmt Ihr Kind in bis zu 2 Litern Fruchtwasser, was den Flüssigkeitsgehalt im Körper ebenfalls erhöht. Hinzu kommt, dass viele Frauen in der Schwangerschaft stärker schwitzen als vorher.

Achten Sie also darauf, die grundsätzliche tägliche Trinkempfehlung von mindestens 1,5 Litern Wasser einzuhalten. Idealerweise trinken Sie über den Tag verteilt zwischen zwei und drei Liter – für Ihr Wohlbefinden und das Ihres Kindes.

„Wie trinke ich nicht nur genug, sondern auch gut?“

► Der ideale Durstlöscher ist natürliches Mineralwasser. Es ist ein Naturprodukt, von ursprünglicher Reinheit. Die Wahl des Mineralwassers ist zwar Geschmacksache, in der Schwangerschaft kann es aber auch sinnvoll sein, das Wasser gezielt nach den aktuellen Bedürfnissen des Körpers auszuwählen:

- Bei Schwangerschaftsbluthochdruck ist es ratsam, zu einem natriumarmen Mineralwasser zu greifen, das weniger als 20 mg Natrium/Liter enthält, um den Blutdruck nicht unnötig zu erhöhen.
- Auch bei einer Neigung zu Wasser- einlagerungen wird natriumarmes Mineralwasser empfohlen, da Natrium dafür bekannt ist, Wasser im Körper zu binden.



Endlich, das Baby ist da!

In den ersten Monaten ist Muttermilch das Beste für Ihr Baby.

Auf diesem natürlichen Weg erhält Ihr Kind nicht nur alle wichtigen Nährstoffe und Flüssigkeit, sondern auch die Wärme, die körperliche Nähe und die Zuneigung, die es braucht. Die Stillzeit erleben Mutter und Kind als eine besondere Zeit, die dem Baby viel Vertrauen und Liebe geben kann.

„Sollte ich in der Stillzeit mehr trinken?“

► Sie werden es wahrscheinlich selbst merken, dass Sie einen höheren Flüssigkeitsbedarf haben. Die meisten Frauen bekommen schon während des Stillens Durst. Als Richtwert empfiehlt die Nationale Stillkommission jedes Mal, wenn Sie stillen, ein Glas extra zu trinken und zwar zusätzlich zu Ihrem täglichen Grundbedarf von mindestens 1,5 Liter. Bei der Getränkewahl gilt es, wie bereits während der Schwangerschaft, auf Qualität und Reinheit zu achten. So bieten sich ein sanft mineralisiertes, stilles Mineralwasser, ungesüßte Tees und Fruchtschorlen an.



Unser Tipp:

Falls Ihr Baby unter Blähungen leidet, ist es besser, auf kohlen-säurehaltige Getränke zu verzichten!

Wenn das Baby wächst Babynahrung und Beikost

Spätestens dann, wenn Ihr Baby für Beikost bereit ist, stellt sich Ihnen die Frage, welches Wasser nun ideal für die schonende Zubereitung von Säuglingsnahrung ist.

Prinzipiell ist darauf zu achten, dass das Wasser natriumarm ist, um den sensiblen Organismus Ihres Babys zu schützen, denn der Wasserhaushalt eines Säuglings ist noch nicht in der Lage, mit zu vielen Mineralien umzugehen.

Natrium beispielsweise entzieht dem Körper Wasser und könnte in hohen Mengen die empfindlichen, noch nicht voll funktionstüchtigen Nieren des Neugeborenen schädigen. Auch die noch sehr empfindlichen Geschmacksnerven Ihres Babys werden durch ein niedrig mineralisiertes Wasser geschont.

Wussten Sie...?

Für Mineralwässer, die zur Zubereitung von Säuglingsnahrung zugelassen sind, gelten noch strengere Qualitätskriterien und Grenzwerte als für herkömmliches Mineralwasser – insbesondere in Bezug auf die Keimzahl, den Natrium- und den Nitratgehalt.

Ausgezeichnet!

Die Einhaltung der strikten Vorgaben für Mineralwässer, die für Säuglingsnahrung geeignet sind, testete das Verbrauchermagazin ÖKO-TEST im August 2017. Die natürliche Reinheit von RhönSprudel Naturell in der 1-Liter-PET-Mehrwegflasche konnte in allen Kategorien vorbehaltlos überzeugen und erhielt die Bestnote „sehr gut“.



Richtig trinken will gelernt sein!

Bieten Sie Ihrem Baby erst dann zusätzlich etwas zu trinken an, wenn Sie die Beikost einführen. Doch wie viel soll mein Kind trinken?

Mit der Umstellung auf festere Nahrung braucht Ihr Kind zusätzlich Flüssigkeit. Am Anfang reichen ein paar Schlucke zur Breimahlzeit aus. Je mehr Milchmahlzeiten durch Brei ersetzt werden, desto höher wird auch der Flüssigkeitsbedarf Ihres Kindes.

Empfohlene tägliche Trinkmenge für Kinder*

4–12 Monate:	400 ml
1–4 Jahre:	820 ml
4–7 Jahre:	940 ml
7–10 Jahre:	970 ml

*Flüssigkeitsbedarf/Wasserzufuhr durch Getränke laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Zu jeder Mahlzeit benötigt Ihr Baby jetzt etwas zu trinken (bei drei Breimahlzeiten täglich insgesamt ca. 400 ml). Am besten bieten Sie ihm natriumarmes, speziell für Säuglinge geeignetes Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees an.

Mehr Details zu den Grenzwerten der Inhaltsstoffe für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeigneten Mineralwässer erfahren Sie unter www.rhoensprudel.de/magazin/babys



„Wasserantrieb“ für Denker

Trinktipps für Schule und Job

Ob Schule, Ausbildung oder Beruf, wir brauchen einen klaren Kopf, um das Optimum unserer geistigen Leistungsfähigkeit abrufen zu können.

Denken, Merken und Konzentrieren funktioniert jedoch nur, wenn unser Gehirn optimal versorgt ist. Neben einer rechtzeitigen Nährstoffaufnahme über die Nahrung muss dem Gehirn auch ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung stehen, da Nährstoffe und Sauerstoff über das Blut ins Gehirn gelangen müssen. Und auch das Blut selbst besteht zu über 80 % aus Wasser.

Das bedeutet, wenn wir zu wenig trinken, wird das Blut zäher und umso schwerer fällt uns das Denken. Unsere geistige Leistungsfähigkeit nimmt dann rapide ab.

Damit wir geistig fit und wach bleiben, müssen wir nicht nur genügend, sondern auch unterstützend trinken. Denn dies trägt zu einer normalen Fließgeschwindigkeit des Blutes bei und sorgt dadurch für eine gute Durchblutung des Körpers und des Gehirns. Mineralwasser eignet sich dazu bestens. Zusätzlich versorgt es den Körper mit wertvollen Mineralstoffen. Diese sind im Mineralwasser bereits gelöst und können daher besonders schnell aufgenommen werden.

Wenn Sie also am Schreibtisch immer eine Flasche RhönSprudel Mineralwasser griffbereit haben, kann dem nächsten Geistesblitz eigentlich nichts mehr im Wege stehen.

Unser Tipp:

Wenn der Kopf blockiert und Sie angespannt sind, kann es helfen, ein großes Glas Mineralwasser zu trinken und eine stehende Vorwärtsbeuge zu machen. Das durchblutet das Gehirn und löst Spannungen im Nacken- und Schulterbereich.

- 1 Stehen Sie gerade mit hüftbreit geöffneten Füßen.
- 2 Falten Sie die Hände hinter dem Rücken und strecken Sie die Arme, so weit es geht, nach hinten.
- 3 Beugen Sie die Knie leicht und bringen Sie den Oberkörper nach unten.
- 4 Strecken Sie die verschränkten Hände so weit wie möglich in Richtung Decke.
- 5 Lassen Sie den Oberkörper entspannt nach unten hängen, Kopf und Nacken locker lassen.
- 6 Machen Sie fünf tiefe Atemzüge, richten Sie dann den Oberkörper langsam auf und lösen Sie die Hände.



Mehr Ausdauer und Kraft Trinktipps für Sportbegeisterte



Wer sich körperlich anstrengt bzw. Sport treibt, schwitzt.

So funktioniert das Kühlsystem unseres Körpers: Bei Anstrengung oder Hitze steigt die Körpertemperatur, der Schweiß auf unserer Haut verdunstet und kühlt. Eine starke Überhitzung wird vermieden und die Körpertemperatur wieder abgesenkt.

Das „Kühlmittel“, die durch das Schwitzen verlorene Flüssigkeit, muss wieder aufgefüllt werden, denn Flüssigkeitsverlust bedeutet im Sport immer auch gleich Leistungsabfall. Schon ab einem Flüssigkeitsverlust von 1 Liter kann die Leistungsfähigkeit um bis zu 10 % sinken.

Die Ausdauerleistung verringert sich, es kann zu einer frühzeitigen Übersäuerung und raschen Ermüdung der Muskulatur kommen. Unsere Muskelkoordination

sowie unsere Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab – wir laufen Gefahr, uns leichter zu verletzen. Daher ist es wichtig, ausreichend während und nach dem Sport zu trinken.

Wussten Sie ...?



Bei einer mittleren Sportintensität, beispielsweise beim Joggen oder Fußball, verliert unser Körper durchschnittlich ca. 1 Liter Flüssigkeit pro Stunde. Beach-Volleyball ist mit einem Wasserverlust von fast 2 Litern pro Stunde schon deutlich schweißtreibender. Rund 5 Liter verliert ein Marathonläufer, und ein Triathlet kann weit über 10 Liter während eines Wettkampfes verlieren.

Welches Trinkverhalten ist für einen Freizeitsportler sinnvoll und welche Getränke sind zu empfehlen?

Es gibt eine Faustregel: mindestens einen halben bis einen Liter Flüssigkeit pro Stunde Sport trinken. Ist die Trainingseinheit kurz, bis zu einer halben Stunde, können Sie auch erst nach dem Sport trinken. Bei längeren Belastungsphasen sollten Sie regelmäßige Trinkpausen einlegen und zum Beispiel alle 15 Minuten zu Ihrer Wasserflasche greifen. Trinken Sie in kleinen Schlucken ca. 250 ml Mineralwasser mit wenig oder ohne Kohlensäure, denn diese sind besonders bekömmlich.

Ein Tipp bei intensiver Belastung oder an heißen Tagen, wenn Sie beim Sport besonders ins Schwitzen kommen: verdünnte Fruchtsaftschorlen. Sie gleichen nicht nur den Flüssigkeitsverlust aus und ersetzen wichtige Elektrolyte, sondern geben dem Körper auch die benötigte Energie durch die enthaltenen Kohlenhydrate.

Wählen Sie auch hier natürliche Fruchtsaftschorlen, wie die fruchtig-frischen RhönSprudel Plus Schorlen oder unseren natürlichen, kalorienarmen Durstlöcher RhönSprudel Leicht & fruchtig.



Reinstes Wasser und pure Frucht

heißt unser Qualitätsanspruch bei Schorlen. Dank der ausgewogenen Mineralisierung und des weichen Geschmacks unseres Mineralwassers kann sich das volle Aroma der Früchte besonders gut entfalten. Auf die Zugabe von künstlichen Aromen und Konservierungsstoffen verzichten wir sowieso. RhönSprudel Schorlen gibt es in vielen leckeren Geschmacksrichtungen.

Schon das passende Getränk gefunden?
www.rhoensprudel.de/produkte



Fit im Alter

Trinktipps für Senioren

Der Anteil des „Körperwassers“ sinkt im Alter auf ca. 50 % des Körpergewichts. Grund genug, ausreichend zu trinken.

Allerdings lässt bei Senioren das Durstgefühl nach und viele vergessen einfach zu trinken. Hinzu kommt, dass im Alter oft weniger gegessen wird, so dass der Körper auch über die Nahrung deutlich weniger Flüssigkeit aufnimmt.

Oft vermeiden ältere Menschen geradezu zu trinken, da sie die (nächtlichen) Toilettengänge fürchten und Angst vor Inkontinenz oder Schluckbeschwerden haben. Das ist sehr ungesund und kann schnell zu einer Dehydrierung des Körpers führen. Folgen können Müdigkeit, Vergesslichkeit, Konzentrations- und Orientierungsprobleme sowie Störungen des Raum- und Zeitgefühls sein.

Auch die Wirkung von täglich eingenommenen Medikamenten kann durch einen Flüssigkeitsmangel negativ beeinflusst werden. Kommt Ihnen das bekannt vor? Haben Sie auch Mühe, tagsüber ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen?



Diese einfachen Tipps helfen Ihnen dabei, auf Ihr tägliches Trinkpensum zu kommen:

- Trinken Sie die empfohlene Menge über den Tag verteilt und das letzte Glas gegen 18 Uhr, um den nächtlichen Harndrang zu reduzieren.
- Platzieren Sie in jedem Zimmer ein Glas mit Mineralwasser so, dass Sie es passieren müssen – am Ende des Tages sollten alle Gläser leer sein.
- Kaufen Sie sich auch Ihre Lieblingsgetränke, egal ob sie kalorienreich sind oder nicht, und trinken Sie abwechselnd nach Lust und Laune.
- Schaffen Sie sich Rituale: morgens nach dem Aufstehen ein Glas stilles Mineralwasser, zum Frühstück Kaffee, mittags ein spritziges Mineralwasser, einen gemütlichen Fünf-Uhr-Tee, abends gerne auch eine Brühe zum Abendbrot.
- Lieben Sie es bunt? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat herausgefunden, dass Senioren lieber zu bunten Getränken greifen. Gönnen Sie sich ab und zu eine fruchtige Saftschorle, zum Beispiel RhönSprudel ApfelGlück.
- Hängen Sie einen Zettel mit einem motivierenden Spruch oder ein buntes Bild Ihres Enkels auf, das Sie ans Trinken erinnert.

Natürlich gut trinken – mit RhönSprudel

Ihr Projekt, Ihr Wohlbefinden

Gesunder Lebensstil, inneres Gleichgewicht – wer wünscht sich das nicht?

Doch im Alltagstrubel herrschen oft Stress und Hektik vor. Wir schalten den Autopiloten an und vergessen dabei, was uns guttut. Allein der Gedanke, sich um gesündere Ernährung oder mehr Bewusstsein im Leben zu kümmern, stresst uns zusätzlich oder macht uns ein schlechtes Gewissen.

Dabei braucht es gar nicht viel, um sein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Und das möchten wir Ihnen zeigen und Sie zu unseren RhönSprudel WasserWochen einladen: Unter dem Motto „Natürlich gut trinken“ erfahren Sie, wie Sie sich mit wenig Aufwand und kleinen Verbesserungen Gutes tun können – für Körper, Geist und Seele.

Der Plan:

Entwickeln Sie wieder ein natürliches Trinkverhalten! Der Plan lautet: Trinken Sie, bevor Sie Durst haben. Die RhönSprudel WasserWochen sollen Ihnen helfen, dafür eine gute Gewohnheit zu entwickeln. Wenn ausreichendes Trinken für Sie zur täglichen Routine wird, können Sie langfristig für Wohlbefinden sorgen. Denn die Aufnahme von mindestens 2 Litern Wasser am Tag (inklusive des Wasseranteils in der Nahrung) trägt zur Erhaltung der normalen körperlichen und geistigen Funktionen bei.

Die Dauer:

Damit ein neues Verhalten Gewohnheit wird, dauert es mehrere Wochen. Um durchzuhalten, erfordert es ein Aha-Erlebnis, das Sie überzeugt und motiviert – und genau dafür wollen wir sorgen!

1 Wie viel und was?

Errechnen Sie Ihre tägliche Trinkmenge nach der unten genannten Formel. Wenn Sie viel Sport treiben oder schwanger sind, ist diese entsprechend höher.

Decken Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf mit Mineralwasser, wie zum Beispiel RhönSprudel Naturell. Kräuter- und Früchtetees sind ebenfalls erlaubt. Auf Kaffee, Softdrinks oder Fruchtsäfte sollten Sie möglichst verzichten.

Die Formel für Ihre persönliche Trinkmenge

$$\begin{aligned}
 & \text{Körpergewicht} \times 40 \text{ ml} \\
 = & \text{Flüssigkeitsbedarf pro Tag in ml} \\
 & \text{minus ca. 1.000 ml (1 l)} \\
 & \text{über die Nahrung} \\
 = & \text{Trinkmenge pro Tag in ml}
 \end{aligned}$$

2 Woche 1 Wasser schmeckt!

Sind Sie ein „Wasser-Trinkanfänger“? Trinken Sie am liebsten stark schmeckende Getränke wie süße Softdrinks und Säfte oder Bitteres wie Kaffee, Schwarztee oder Bier? Dann sind Ihre Geschmacksknospen daran gewöhnt und Mineralwasser erscheint Ihnen fad, da der feine Geschmack nicht mehr wahrgenommen wird. Doch das lässt sich leicht ändern.

Beginnen Sie damit, die süßen Getränke immer mehr zu verdünnen oder reduzieren Sie sie auf ein kleines Glas am Tag. Schenken Sie sich jetzt ab und zu auch einmal reines Mineralwasser ein. Nach einer Woche werden Sie feststellen, dass Wasser schmeckt.

3 Woche 2 Mineralwasser Marsch!

Jetzt heißt es: 7 Tage lang täglich Ihren errechneten Flüssigkeitsbedarf mit Mineralwasser decken! Wählen Sie ein Mineralwasser, das Ihnen schmeckt. Das ist wichtig, denn nur wenn wir das Mineralwasser leicht und genussvoll trinken können, schaffen wir auch die entsprechende Menge.

Ein weiches, harmonisches Wasser, wie RhönSprudel Mineralwasser mit seiner besonders ausgewogenen und natriumarmen Mineralisierung, eignet sich hervorragend als Trinkbegleiter durch den Tag.

Bewusstseins-Check

Probieren Sie nach dieser Woche einen Softdrink. Kommt er Ihnen viel zu süß vor? Dann haben sich Ihre Geschmacksnerven bereits wieder regeneriert!

4 Woche 3 Erfolgreich weitertrainieren

Gratulation! Sie haben bereits eine Woche bewusst nur Mineralwasser getrunken. In dieser Vertiefungswoche des Trinktrainings werden Sie sehen, dass es Ihnen viel leichter fällt, Ihr tägliches Wasserpensum zu schaffen.

5 Entdecken Sie die Routine

Machen Sie weiter, Schritt für Schritt, Woche um Woche, und trinken Sie bewusst Ihre tägliche Wassermenge. Irgendwann müssen Sie sich nicht mehr daran erinnern, zu trinken, Sie tun es einfach – so wie Sie sich die Zähne putzen. Ihr Körper und Geist danken es Ihnen mit Wohlbefinden und Leistungskraft!

Wie fühlen Sie sich jetzt?

Horchen Sie in sich hinein. Spüren Sie bereits eine Veränderung?

Machen Sie sich hier gern ein paar Notizen, um Ihre positiven Erfahrungen während Ihrer RhönSprudel WasserWochen festzuhalten.



Meine Erfahrungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Achtung! Fertig! Vorbereitung!

Bevor es losgeht und Sie Ihre persönlichen WasserWochen starten, ist etwas Vorbereitung sinnvoll, damit Sie sich ganz auf Ihr „Wasser-Trinkabenteuer“ konzentrieren können:

- **Legen Sie sich einen Wasservorrat für 1–2 Wochen an:** Rechnen Sie mit ca. 3 Flaschen Mineralwasser pro Tag – am besten vielleicht unsere schönen neuen RhönSprudel Glasflaschen, denn das Auge trinkt schließlich mit!
- **Stellen Sie Laufschuhe, Fahrrad oder Walkingstöcke bereit:** Täglich sanfte Bewegung tut gut, bringt den Stoffwechsel in Schwung und motiviert zu trinken. Und für die Sportmuffel empfehlen wir, mit einem Schrittzähler (analog oder App) 10.000 Schritte in den Alltag zu integrieren und öfter mal ein Stück zu Fuß zu gehen.

Durchatmen!



Innehalten und bewusst tief atmen bewirkt wahre Wunder bei Hektik und Stress. Diese einfache Atemübung lässt Sie schnell zur Ruhe kommen.

Legen Sie Ihre Hand auf den unteren Teil des Bauches, atmen Sie tief ein und lassen Sie den Atem bis zur Hand fließen. Dann ausatmen – so lange wiederholen, bis Sie sich ruhig und entspannt fühlen.



- **Suchen Sie sich einen Entspannungsort:** Bei den RhönSprudel WasserWochen geht es auch darum, seine innere Balance zu stärken. Finden Sie einen gemütlichen Platz in Ihrem Heim, wo Sie zur Ruhe kommen und ungestört sind. Sanftes Yoga, Atemübungen oder Meditation sind ideal, um abschalten zu können.
- **Fresh Food statt Fast Food:** Versorgen Sie sich mit viel Obst und Gemüse und genießen Sie während der WasserWochen eine leichte, vollwertige und ausgewogene Ernährung.*
- **Behalten Sie den Überblick:** Erstellen Sie sich Ihren persönlichen Trinkplan für die Woche und führen Sie ein Trinktagebuch, in dem Sie festhalten, was und wie viel Sie trinken.

* Tolle Rezepte gibt es auf www.mineralwasser.com und die DGE-Regeln für gesunde Ernährung auf www.dge.de

Schlaue Tipps zum Durchhalten

1. Kein Stress, bitte!

Setzen Sie sich nicht unter Druck, sonst verlieren Sie die Lust. Es ist ein Trinktraining für Sie allein, daher gehen Sie freundlich mit sich um und bleiben Sie entspannt. Wenn Sie anfangs Ihr Pensum nicht schaffen, sollten Sie sich keine Vorwürfe machen. Trinken Sie einfach am nächsten Tag etwas mehr. So können Sie in Ihrem persönlichen Tempo das Trinktraining absolvieren – ganz ohne Frust!

2. Trinken, bevor Sie durstig sind!

Verteilen Sie Ihre Mineralwassermenge gleichmäßig über den Tag. Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser. Mit einem Spritzer Zitrone bringen Sie nicht nur Ihren Stoffwechsel in Schwung, sondern haben den ersten Viertel Liter schon geschafft! Trinken Sie vor den Mahlzeiten ein großes Glas Mineralwasser. Diese Routine hilft, ans Trinken zu denken – positiver Nebeneffekt, falls Sie abnehmen wollen: Wasser füllt den Magen und Sie essen weniger.

3. Getränk immer in Reichweite!

Platzieren Sie das Mineralwasser am Arbeitsplatz immer gut sichtbar oder zuhause an Stellen, an denen Sie oft vorbeikommen. Legen Sie eine Flasche Mineralwasser ins Auto und stecken Sie eine kleine Flasche in die Handtasche oder den Rucksack, damit Sie auch unterwegs gut mit Flüssigkeit versorgt sind.

4. Die Abwechslung macht's!

Jeden Tag Kaviar wird mit der Zeit langweilig. Das kann Ihnen auch mit Ihrem Lieblingsmineralwasser passieren. Variieren Sie einfach Ihr Wasser, indem Sie es mit natürlichen Zutaten aufpeppen, zum Beispiel mit Beeren, Gurken- oder Zitronenscheiben. Mit Kräutern wie Minze, Melisse oder Rosmarin zaubern Sie sich selbst Ihr ganz persönliches „Infused Water“, ganz ohne Kalorien! Und für die Abwechslung unterwegs oder wenn's schnell gehen soll: das RhönSprudel Mineralwasser Plus mit 1 % echter Zitrone oder Limette.



Blaubeere trifft Minze

Infused Water im Handumdrehen: Eine Karaffe mit Mineralwasser füllen. Eine Hand voll ungesüßte Tiefkühl-Blaubeeren, vier Scheiben von einer Bio-gurke und -zitrone sowie einige Blätter oder einen Zweig Minze dazugeben, fertig! Für das optimale Aroma das Wasser am besten für mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Die WasserWochen-Regeln

In den ersten zwei Wochen

ist erlaubt:

- ✓ Kräuter- und Früchtetees
- ✓ Infused Water
- ✓ RhönSprudel Mineralwasser Plus

wird empfohlen:

- ✓ Angemessene Bewegung
- ✓ Frische, vollwertige und ausgewogene Ernährung
- ✓ Bewusste Zeit für sich selbst
- ✓ Ausreichend Schlaf

verzichten Sie auf:

- ✗ Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Alkohol, Softdrinks, Fruchtsäfte
- ✗ Zu viel Süßes und Fettiges
- ✗ Stress und Hektik

Mein Trinktagebuch

Mit dem persönlichen Trinktagebuch lässt sich die tägliche Trinkmenge ganz einfach beobachten. Sie erkennen auf einen Blick, ob Sie täglich genügend und vor allen Dingen auch empfehlenswerte Getränke getrunken haben.

So funktioniert's:

Ihre persönliche tägliche Trinkmenge errechnen Sie nach der Formel auf Seite 39. Teilen Sie diese Menge durch 250 ml und Sie wissen, wie viele Portionen Sie täglich trinken sollten.

In Ihrem Trinktagebuch erfassen Sie die Menge aller Getränke, die Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen. Ein Kästchen in der Tabelle steht für eine Portion von 250 ml. Hierfür machen Sie ein Kreuz. Für eine halbe Portion, also 125 ml, machen Sie nur einen Strich in das Kästchen, zwei Striche (1 Kreuz) entsprechen dann wieder einer Portion von 250 ml.



Auswertung:

„Wie viel haben Sie insgesamt getrunken?“

► Hier geht es um die Gesamtmenge der täglichen Portionen. Zählen Sie alle pro Tag angekreuzten Kästchen zusammen. Idealerweise ergibt die Summe multipliziert mit 250 ml den von Ihnen ermittelten täglichen Flüssigkeitsbedarf.

Kaffee zählt nicht als Flüssigkeit! Richtig oder falsch?



Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit, heißt es immer wieder. Tatsächlich hat das Koffein im Kaffee eine harntreibende Wirkung. Wie stark diese ist, ist individuell verschieden und eher gering. Auch wenn Kaffee vielmehr ein Genussgetränk ist als ein Durstlöcher, können Sie ihn zu einem Flüssigkeitslieferanten zählen. Am besten gleichen Sie die angeregte Nierentätigkeit schon während des Kaffeegenusses mit einem Glas natürlichen Mineralwasser aus!

„Wie viele empfehlenswerte Getränke waren dabei?“

► Hier geht es um die Anzahl der grauen Kästchen, die Sie pro Tag angekreuzt haben.

0–2 Portionen:

Sehr gut! Sie schaffen es, Gesundheit und Genuss in Einklang zu bringen.

3 Portionen:

Das ist nicht schlecht, aber auch nicht ideal. Die Wahl Ihrer Getränke können Sie noch verbessern.

4 Portionen und mehr:

Ihre Trinkgewohnheiten sind nicht optimal. Versuchen Sie, zwischendurch mindestens ein bis zwei Portionen durch empfehlenswerte Getränke zu ersetzen.

Mein Trinktagebuch

Name:

Meine tägliche Trinkmenge:

ml

Portionen

Datum:

Woche:

Für weitere Trinkwochen bitte diese Doppelseite kopieren



	Empfehlenswerte Getränke			
	Mineralwasser		Ungesüßte Früchte- und Kräutertees / wassernahe Getränke / Saftschorlen	
Tag 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tag 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tag 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tag 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tag 5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tag 6	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tag 7	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

	Genussmittel oder Getränke, die neben Flüssigkeit auch viele Kalorien oder Süßstoffe enthalten					Auswertung
	Kaffee / grüner und schwarzer Tee	Frucht- und Gemüsesäfte	Kalorienreduzierte Limonaden / Cola Light	Sonstige kalorienhaltige Getränke / Limonaden / Cola / Cola-Mix	Alkohol	
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1. = Portionen 2. = ml 3. = graue Kästchen
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3.

Graue Kästchen: Überschreitung der empfohlenen Tagesmenge

Genusserlebnis Mineralwasser

Geschmacksvielfalt und individuelle Vorlieben

Mineralwasser ist nicht nur ein wohlschmeckender Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden, sondern auch ein vielseitiger Partner für erstklassige Genusserlebnisse. Genießer schätzen Mineralwasser als perfekten Begleiter zu feinen Speisen und Getränken wie Wein, Spirituosen oder Kaffee sowie als raffinierte Zutat für die leichte Küche.

„Die Geschmäcker sind verschieden“ – dieses Sprichwort gilt sowohl für Ihr persönliches Geschmacksempfinden als auch für den ganz eigenen Geschmack eines jeden Mineralwassers, das durch seine individuelle Mineralisierung als Spiegelbild seiner Region einzigartig ist. Kein Mineralwasser schmeckt wie das andere. Je nach Zusammensetzung der



natürlichen Mineralstoffe ergibt sich ein Geschmacksspektrum von ganz sanft bis sehr kräftig, von fein bis ausdrucksvoll. Ausschlaggebend für eine geschmackliche Harmonie ist dabei nicht allein die Höhe der Mineralisierung, sondern die Ausgewogenheit und das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe.

Dank seiner ausgewogenen Mineralisierung ist RhönSprudel Mineralwasser besonders weich und harmonisch im Geschmack und eignet sich daher hervorragend als Begleiter zu feinen Speisen und Getränken.

Von salzig bis säuerlich

Mineralstoffe können den Geschmack eines Wassers prägen, denn jeder Mineralstoff hat seinen eigenen Geschmack. Überwiegt ein Mineralstoff, wirkt sich das auf den Geschmack des Mineralwassers aus:

Mg

Magnesium
> leicht bitterer
oder erdiger
Charakter

Ca

Calcium
> leicht
metallischer
Geschmack

Na

Natrium
> salziger
Nachgeschmack

SO₄₋₂

Sulfate
> säuerliche
Note

Nur bei einer ausgewogenen Mineralisierung kann ein Mineralwasser die Aromen der Speisen und Getränke positiv und unverfälscht begleiten.

Was ist Geschmack?

Geschmack ist ein Sinneseindruck, der auf der Zunge entsteht. Wir nehmen fünf unterschiedliche Geschmacksrichtungen wahr und unterscheiden zwischen süß, sauer, salzig, bitter und umami. Süß und salzig werden positiv, bitter und sauer eher negativ empfunden. Die Geschmacksqualität „umami“ kommt aus dem Japanischen und bezeichnet einen herzhaften, würzigen Geschmack, wie er bei proteinhaltigen Lebensmitteln wie Fleisch oder Käse vorkommt.

Ob uns etwas schmeckt, entscheidet aber nicht nur der Geschmackssinn, sondern das Zusammenspiel mit dem Geruchs-, Tast- und Hörsinn sowie der optische Eindruck.

Sieht es appetitlich aus? Riecht es gut? Fühlt es sich angenehm an, auch auf der Zunge? Welche Eindrücke oder Geräusche entstehen zum Beispiel beim Kauen?

Finden Sie Ihr Lieblingswasser!

Für Ihr Trinkverhalten ist es hilfreich, wenn Sie Ihren persönlichen Wasserfavoriten finden. Erwiesenermaßen trinken Sie leichter und damit ausreichend, wenn Sie ein Wasser als besonders angenehm, leicht und weich erleben.

Finden Sie das Mineralwasser, das Ihnen schmeckt. Probieren Sie und finden Sie heraus, für welches Sie eine Vorliebe haben. Lassen Sie das raumtemperierte Wasser einige Sekunden auf der Zunge und schmecken Sie nach.



Kleiner Tipp: Ausgewogen mineralisierte Wässer gelten als besonders mild und leicht zu trinken, wie das natriumarme, weiche RhönSprudel Mineralwasser. Auch der Gehalt an Kohlensäure ist Geschmacksache. Denn Kohlensäure beeinflusst den Geschmack des Mineralwassers durch seine saure Note und überdeckt so zum Teil bestimmte Geschmacksnoten, die uns ohne Kohlensäure eher auffallen würden.

Am „ehrlichsten“ schmeckt Mineralwasser daher in der Variante „Naturell“ – also einfach mal bei Mineralwasser die Kohlensäure herausrühren und den Unterschied schmecken!

Ganz nach Gusto können Sie im Allgemeinen zwischen „Klassisch“, der sprudelnden Spritzigkeit mit viel Kohlensäure, „Medium“, der erfrischend prickelnden Variante, oder „Still“, der Sorte ohne Kohlensäure wählen.

Von Original bis Naturell Die RhönSprudel Mineralwasser-Sorten



RhönSprudel Mineralwasser gibt es auf Grund individueller Präferenzen sogar in vier Kohlensäureabstufungen:

Original:
sprudelnd spritzig mit viel Kohlensäure – erfrischend und belebend

Medium:
angenehm prickelnd mit weniger Kohlensäure – frisch und harmonisch

Sanft:
feinperlig mit besonders leichter Kohlensäure – sanft erfrischend

Naturell:
ganz ohne Kohlensäure – besonders mild und weich

Perfekte Genussmomente

Natürlich mit Mineralwasser



Für besondere Genusslebnisse ist natürliches Mineralwasser ein idealer Begleiter.

Ein guter Schluck Wasser zwischen den Bissen oder Gängen reinigt die vom Essen belegten Geschmacksknospen auf der Zunge und bereitet sie auf das nächste Geschmackserlebnis vor.

Dieser Effekt wird mit etwas Kohlensäure noch verstärkt. Die Feinheiten der Speisen und Getränke können Sie so vollkommen genießen. Dabei spielt die Zusammensetzung des Wassers eine wichtige Rolle, denn bestimmte Inhaltsstoffe können die Aromen der Speisen und Getränke entfalten und intensivieren. Entdecken Sie, wie viel Genuss in Mineralwasser steckt!



Profi-Tipps für die leichte Küche

Low fat:

Fettfreies Braten gelingt im Handumdrehen: Mineralwasser in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen, bis es aufschäumt. Dann kann das Fleisch oder der Fisch darin goldbraun ganz ohne Öl gebraten werden. Ist die Flüssigkeit verdampft, esslöffelweise nach und nach wieder Mineralwasser hinzufügen. Genauso können Sie auch Gemüse dünsten. Sie werden staunen, wie intensiv die Farbe des Gemüses ist und wie schön knackig es bleibt.

Luftig-leicht:

Dass ein Rührei oder der Pfannkuchenteig mit einem Schuss Mineralwasser fluffiger wird, ist bekannt. Sie können aber auch Suppen und Saucen mit der Kohlensäure im Mineralwasser schön schaumig schlagen. Das intensiviert nicht nur den

Unser Tipp:

Mineralwasser mit genügend Kohlensäure ist ein magischer Küchenhelfer und sollte als Zutat in keiner Küche fehlen.

Achten Sie aber darauf, dass das Wasser einen niedrigen Mineralanteil hat, wenig Eisen enthält und möglichst natriumarm ist, wie beispielsweise RhönSprudel Original. Nur so wird der Eigengeschmack der Speisen nicht verfälscht.

Geschmack, sondern Sie können gleichzeitig einen Teil der Sahne einsparen! Das gilt auch für Desserts: Quark, Joghurt oder Mousse werden cremig-zart, locker und leichter verträglich, wenn Sie einen Teil der Milch oder Sahne durch natürliches Mineralwasser ersetzen.

Mineralwasser zum Wein

Alkohol entzieht dem Körper bekanntlich Flüssigkeit. Daher besagt eine goldene Regel, dass zu jedem Glas Wein auch ein Glas Mineralwasser gehört, denn dies wirkt sich positiv auf den Flüssigkeitshaushalt aus.

„Ist es egal, welches Wasser ich zum Wein trinke?“

► Nein, das Mineralwasser muss zum Wein passen, denn der beste Wein kann sich im Geschmack verändern, wenn das Mineralwasser nicht harmonisiert.



„Und wie finde ich das passende Wasser zu meinem Wein?“

► Damit Wein und Wasser harmonieren, müssen Art und Intensität der Mineralisierung sowie der Gehalt an Kohlensäure im Mineralwasser stimmen. Je nach Mineralisierung kann das Mineralwasser sauer, bitter, salzig, süß oder metallisch schmecken und damit die Aromen des Weines beeinflussen. Ein neutrales Mineralwasser mit einer milden Mineralisierung eignet sich daher gut als Weinbegleiter.

RhönSprudel Mineralwasser ist besonders ausgewogen mineralisiert, natriumarm und von natürlicher Reinheit. Weinexperten und Feinschmecker schätzen unser Mineralwasser aufgrund seines weichen, harmonischen Geschmacks, der die Note des Weines unverfälscht zur Geltung kommen lässt, und empfehlen es daher gerne als idealen Weinbegleiter.

Die vier goldenen Regeln für den ungetrübten Weingenuss

- 1 Je weniger Säure der Wein hat, desto mehr Kohlensäure ist im Mineralwasser erlaubt.
- 2 Zu viel Kohlensäure lässt Rotwein bitter schmecken.
- 3 Kommen Mineralwasser und Wein aus der gleichen Region, passen sie in der Regel auch zusammen.
- 4 Leicht und ausgewogen mineralisierte Mineralwässer mit gemäßigter Kohlensäure passen immer!



Probieren Sie selbst!

Verkosten Sie Ihre Weine mit unseren unterschiedlichen RhönSprudel Sorten und schmecken Sie selbst, wie sich die Kohlensäure auf den Geschmack des Weines auswirken kann.

Bei RhönSprudel können Sie zwischen vier Kohlensäureabstufungen wählen: **Original, Medium, Sanft und Naturell.**

Reife, kräftige Rotweine:

Diese kombinieren Sie am besten mit einem stillen Mineralwasser mit sanfter Textur. So bleibt der Wein weich und rund. Kohlensäure würde den Wein hart machen und den leicht bitteren Geschmackseindruck der Tannine verstärken.



Fruchtige, säurearme Weine:

Egal, ob rote oder weiße, hier empfiehlt sich ein Mineralwasser mit mittlerem Kohlensäuregehalt. Je reifer diese Weine werden, desto mehr Prickeln können sie vertragen.



Dessertweine:

Das sind schwere Weißweine. Sie profitieren von einem kräftig sprudelnden Mineralwasser.

Der Süßwein, besonders in Kombination mit einem Dessert, überfrachtet die Geschmacksnerven. Ein Schluck spritziges Mineralwasser mit viel Kohlensäure neutralisiert und nimmt dem Süßwein die Schwere und Süße.



Junge, säurebetonte Weißweine:

Diese harmonieren am besten mit einem Mineralwasser mit leichter Kohlensäure und ausgewogener Mineralisierung, um die noch feinen Aromen des Weines nicht zu überdecken. Zu viel Kohlensäure addiert sich zur Säure des Weines und hinterlässt einen scharfen, beißenden Geschmack im Mund. Ein stilles Mineralwasser hingegen nimmt dem Wein die Spritzigkeit.

Junge, dezente Weißweine:

Zu diesen Weinen, beispielsweise einem Weiß- oder Grauburgunder, passt ein Mineralwasser mit viel Kohlensäure und sanfter Mineralisierung.



JETZT in
12 x 0,75 l
GLAS



Der Genuss reiner Natur

aus den Tiefen des Biosphärenreservats

Sie haben Fragen oder Anregungen zum Thema Mineralwasser?
Wir freuen uns über Ihre Nachricht.

MineralBrunnen RhönSprudel
Egon Schindel GmbH
Weikardshof 2
36157 Ebersburg-Weyhers
info-rs@rhoensprudel.de

www.rhoensprudel.de