

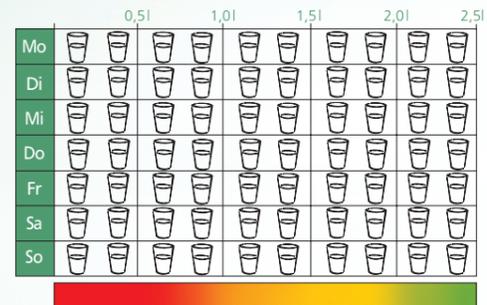
Viele Menschen trinken zu wenig - und Sie?

Ausreichendes Trinken ist für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden lebensnotwendig. Bekommt der Organismus zu wenig Wasser zugeführt, lässt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit deutlich nach. Chronischer Wassermangel führt zu ernsthaften und anhaltenden Schädigungen des gesamten Organismus. Ausreichendes Trinken macht Körper und Geist leistungsfähiger, reguliert die Verdauung und hilft aktiv beim Abnehmen.

Machen Sie mit beim Ensinger Trink-Test.

Mit dem Ensinger Trink-Pass können Sie Ihr Trinkverhalten eine Woche lang überprüfen, denn aktives Trinken sollte zur Selbstverständlichkeit werden. Trinken Sie eine Woche lang täglich 2 Flaschen Ensinger Schiller Quelle Heilwasser und Sie werden sich Tag für Tag besser fühlen.

Jedesmal wenn Sie ein Glas (0,25l) getrunken haben, können Sie in Ihrem Ensinger Trink-Pass ein Glassymbol abstreichen.



Der Ensinger Trink-Pass kann auch im Internet unter www.ensinger.de heruntergeladen werden.

Hierzu noch einige Trinktipps:

- Stellen Sie sich jeden Tag zwei Flaschen in Sichtweite bereit, damit Sie das Trinken nicht „vergessen“.
- Trinken Sie immer aus einem Glas und nicht aus der Flasche.
- Trinken Sie regelmäßig und führen Sie „Trinkrituale“ ein, z.B. direkt nach dem Aufstehen sowie vor und nach jedem Essen.
- Heilwasser nie direkt aus dem Kühlschrank trinken. Zimmertemperatur ist verträglicher.

Ensinger Schiller Quelle Heilwasser ist zum Dauergebrauch und für Trinkkuren zu empfehlen.

Tipps zur calciumreichen Ernährung

Das Kuratorium Knochengesundheit e.V. empfiehlt, den täglichen Calciumbedarf aus einer gesunden Mischung von Milchprodukten, grünem Gemüse und calciumreichem Mineral- oder Heilwasser zu decken.



Wichtige calciumreiche Lebensmittel:

Milch 1,5%	ein Glas 200 ml	250 mg Calcium
Joghurt	ein Becher 150 g	170 mg Calcium
Gouda	zwei Scheiben	490 mg Calcium
Broccoli	200 g	220 mg Calcium
Schiller Quelle Heilwasser	1 Liter	557 mg Calcium

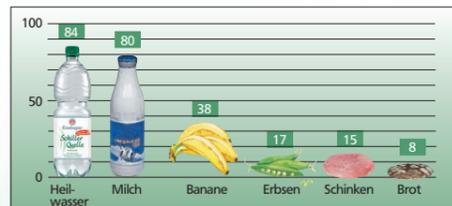
Zusätzlich ist bei der Osteoporose-Vorbeugung auf eine Vitamin D- und Vitamin K1-reiche Ernährung zu achten.

Speiseplan für fitte Knochen

Täglich:
1 Portion Käse und ein Glas Milch
2 Portionen Gemüse und Salat
2 Portionen Obst
250g Vollkornbrot
2 Liter calciumreiches Mineral- oder Heilwasser

Wöchentlich:
2 mal (See-) Fisch, max. 2 mal Fleisch

Anteil des verfügbaren Calciums aus verschiedenen Lebensmitteln in Prozent



Quelle: Studie "Bioverfügbarkeit von Mineralstoffen aus natürlichen Mineralwässern", Institut für med. Physiologie der Universität Wien

Die wichtigsten Mineralstoffe im Überblick

Mineralien und Spurenelemente sind besonders wichtig und lebensnotwendig, sie müssen täglich zugeführt werden.

Kinder und Jugendliche haben während ihres Wachstums einen erhöhten Bedarf an **Calcium** und **Magnesium**. Zudem muss auf eine ausreichende Zufuhr an wichtigen Spurenelementen geachtet werden.

Schwangere und stillende Frauen haben insgesamt einen höheren Bedarf an Mineralstoffen und Spurenelementen, damit das Kind ausreichend versorgt werden kann.

Aktive Sportler müssen mehr Natrium, **Calcium**, Eisen und vor allem **Magnesium** zu sich nehmen, um die Leistungsfähigkeit trotz des Schweiß- und Flüssigkeitsverlustes zu erhalten.

Ältere Menschen benötigen, um bestimmten Alterserscheinungen vorzubeugen, ausreichend **Calcium** und **Magnesium**.

Darüber hinaus trinken die Meisten viel zu wenig. Die Folgen sind das Nachlassen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, aber auch Verdauungs- und Stoffwechselprobleme.

Mineral- und Heilwasser enthält natürliche Mineralien in gelöster Form. Deshalb werden sie beim Trinken vom Organismus besonders gut aufgenommen.

Mineralstoffe

Mineralstoff	Empfohlene Zufuhr für einen Erwachsenen pro Tag	1 Liter Ensinger Schiller Quelle Heilwasser enthält
Natrium	2000 bis 3000 mg	30,0 mg
Kalium	3000 bis 4000 mg	7,5 mg
Calcium	800 bis 1200 mg	557,0 mg
Magnesium	300 mg	109,0 mg
Chlorid	1700 bis 5100 mg	29,0 mg
Sulfat	kein spezifischer Bedarf	1534,0 mg
Hydrogencarbonat	kein spezifischer Bedarf	342,0 mg

1 Liter Ensinger Schiller Quelle deckt ca. 40% des Tagesbedarfs an Magnesium und 60% des Tagesbedarfs an Calcium.

Ensinger Schiller Quelle Heilwasser ist zum Dauergebrauch und für Trinkkuren zu empfehlen.

Trinkempfehlung

Über den Tag verteilt sind zu trinken:

- bei Calcium- oder Magnesiummangel mindestens 2,0 Liter
- zur Verbesserung der Calciumversorgung und zur unterstützenden Behandlung bei Osteoporose mindestens 1,0 Liter
- zur unterstützenden Behandlung von Harnwegsinfekten mindestens 1,5 Liter zusätzlich zur normalen Flüssigkeitsaufnahme
- zur Anregung der Gallensekretion und der Darmaktivität ca. 0,3 bis 0,4 Liter zimmertemperiert etwa 30 Minuten vor den Mahlzeiten.

Morgens nüchtern getrunken, wird die Wirkung verstärkt. Zwei Liter decken in etwa den täglichen Flüssigkeitsbedarf.

Gegenanzeigen

Ensinger Schiller-Quelle Heilwasser sollte nicht oder nur eingeschränkt getrunken werden, wenn schwere akute Erkrankungen vorliegen, bei denen generell wenig oder nichts getrunken werden darf. Dies ist insbesondere bei bestimmten Herz- oder Nierenerkrankungen gegeben. Bei Neigung zur Bildung von Calcium- und Harnsäuresteinen sollte man das Heilwasser nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt trinken. Ansonsten gibt es keine Nebenwirkungen und keine Bedenken Ensinger Schiller Quelle Heilwasser regelmäßig und auf Dauer zu trinken.

Weitere Ensinger Produkte mit viel Calcium und Magnesium!



Ensinger

...mit dem wertvollen Magnesiumgehalt

Horrheimer Straße 28-36 · 71665 Vaihingen / Enz-Ensingen
Telefon 0 70 42/28 09-550 · Telefax 0 70 42/28 09-599

Internet: www.schillerquelle.de

Schiller Quelle Heilwasser

so kostbar wie Ihre Gesundheit



Fördermitglied
**KURATORIUM
KNOCHENGESUNDHEIT E.V.**
www.osteoporose.org

Zur Calciumversorgung und bei Osteoporose

Ensinger Schiller Quelle Heilwasser

Naturmedizin, die gut schmeckt und gut tut.

Ensinger Schiller Quelle Heilwasser ist ein natürliches Calcium-Magnesium-Sulfat Heilwasser. Diese Mineralstoffe erhält das Heilwasser aus den mineralstoffhaltigen Erdschichten, durch die es im Laufe seiner Entstehung fließt. Auf der Seite der Kationen ragen **Calcium mit 557 mg** pro Liter und **Magnesium mit 109 mg** pro Liter und bei den Anionen das **Sulfat mit 1534 mg** pro Liter heraus. Diese Mineralstoff-Bestandteile führen zu den besonderen Heilwirkungen des natürlichen Heilwassers.

Heilwasser – Ein Geschenk der Natur.

Solange es regnet, wird der Vorrat im Erdinneren durch den natürlichen Wasserkreislauf ständig aufgefüllt. Die Niederschläge dringen durch Klüfte und Spalten bis tief in die großen, zum Teil Jahrtausende alten Quellvorkommen ein. Eventuelle Verunreinigungen werden durch die unterschiedlichen Erd- und Gesteinsschichten aufgefangen, zurückgehalten und abgebaut. Dabei lösen die Wassertropfen auch Mineralstoffe und Spurenelemente aus den Gesteinsschichten: **Es entsteht natürliches Heilwasser.**



Calcium 557 mg/Liter

Für die Gesundheit der Knochen.

Durch den hohen Calcium-Gehalt ist Ensinger Schiller Quelle Heilwasser besonders geeignet

- zur unterstützenden Therapie bei Osteoporose.
- zur Verbesserung der Calciumversorgung bei erhöhtem Calcium-Bedarf, z.B. in der Schwangerschaft und Stillzeit.
- zur Prophylaxe von Calcium-Mangelzuständen.

Der hohe Gehalt an gut resorbierbarem (= bioverfügbarem) Calcium von Ensinger Schiller-Quelle Heilwasser hilft, den täglichen Calciumbedarf bei gleichzeitiger Flüssigkeitszufuhr ohne zusätzliche Kalorien zu decken. Die Verfügbarkeit des Calciums aus Mineral- und Heilwässern ist nachweislich mindestens genauso hoch wie aus Milch und um ein mehrfaches höher als aus den meisten verarbeiteten Lebensmitteln. Insbesondere Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und Osteoporosepatienten haben einen deutlich höheren Calciumbedarf.

Calcium



Ensinger Schiller-Quelle Heilwasser kann einen beachtlichen Beitrag zur Calciumversorgung in der Ernährung leisten. Dies gilt insbesondere bei der weitverbreiteten Unverträglichkeit von Milchprodukten, von der viele Menschen betroffen sind. Zudem ist Ensinger Schiller-Quelle Heilwasser im Gegensatz zu Milchprodukten kalorienfrei.

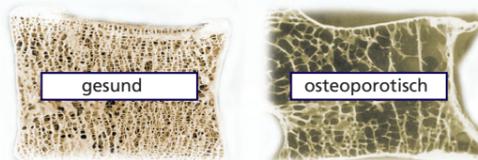
Wie wirkt sich Calciummangel aus?

Calciummangel kann zu **Osteoporose** (Entkalkung der Knochen), zu Zahn-, Haar- und Nägelschäden führen. Außerdem können Krampfstörungen sowie Herzrhythmusstörungen auftreten.

Exkurs: Osteoporose

Osteoporose – Die „leise Epidemie“

Mit Osteoporose wird eine Erkrankung bezeichnet, die auch Knochenschwund genannt wird. Sie verursacht die Abnahme der Knochenstabilität und damit ein erhöhtes Risiko von Knochenbrüchen. Davon sind etwa ein Viertel aller Menschen über 50 Jahren betroffen.



Osteoporose – Eine „Kinderkrankheit“?

Allerdings ist Osteoporose keineswegs eine reine Alterserkrankung – ganz im Gegenteil. Das Problem des Knochenschwundes beginnt bereits im Kindesalter durch einseitige und calciumarme Ernährung. Eine aktuelle Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)* zeigt, dass insbesondere Kinder und Jugendliche die empfohlenen 1000-1200 mg Calcium pro Tag oft deutlich unterschreiten, was langfristig Knochenschäden verursachen kann.



Deshalb ist bereits in jungen Jahren ein ausgeglichener Calciumhaushalt von besonderer Bedeutung.

Calcium - Zufuhrempfehlungen und tatsächliche Aufnahme

Alter	Empfohlene Zufuhr in mg/Tag	Mittlere tägl. Zufuhr Frauen in mg/Tag	Mittlere tägl. Zufuhr Männer in mg/Tag
10-19	1200	700	800
19-25	1000	813	858
25-65	1000	900	920
ab 65	1000	881	1045

* Studie DGE

Magnesium 109 mg/Liter

Wertvoller Helfer für Muskeln, Herz und Gehirn.

Ensinger Schiller Quelle Heilwasser enthält 109 mg Magnesium pro Liter und ist dadurch besonders geeignet

- zur Besserung der Magnesiumversorgung.

Magnesium gehört zu den Hauptbestandteilen der Gewebe- und Körperflüssigkeiten und ist eines der wichtigsten Mineralstoffe des menschlichen Körpers. Es spielt eine entscheidende Rolle bei einer Vielzahl von physiologischen Prozessen.

Magnesium



Funktionsstörungen im Organismus, wie Muskelschwäche, Herzrhythmusstörungen oder Muskelkrämpfe, werden auf Störungen im Magnesiumstoffwechsel zurückgeführt. Es gibt kaum eine Zellfunktion, die nicht von Magnesium beeinflusst wird. Bei Migräne, in der Schwangerschaft, der Stillzeit, während der Rekonvaleszenz und bei Leistungssport ist der Bedarf an Magnesium erhöht. Zudem unterstützt Magnesium die Behandlung bei Osteoporose.

Wie wirkt sich Magnesiummangel aus?

Magnesiummangel verursacht Kopfschmerzen, Schwindel, Neigung zu Krämpfen, Konzentrations- und Kreislaufschwäche.



Sulfat 1534 mg/Liter

Wohlfühlen auf natürliche Art.

Ensinger Schiller Quelle Heilwasser enthält 1534 mg Sulfat pro Liter, das im Körper seine hilfreichen Wirkungen entfaltet:

- Es steigert die Darmaktivität und regt die Verdauung an.
- Es unterstützt die Behandlung bei Harnwegsinfekten.
- Es regt die Gallensekretion an.

Sulfat



Sulfat wird vom Körper nur sehr schwer aufgenommen, d.h. es verbleibt zu einem großen Teil im Darm als ein gutes natürliches Mittel, um den Stuhlgang ohne Nebenwirkungen zu regulieren und zu normalisieren. Zudem senkt sich der pH-Wert des Harns, was zur besseren Löslichkeit bestimmter Harnsteine führt und in Zusammenhang mit dem gelösten Calcium entzündungshemmend wirkt.

Sulfat hat zudem eine spezifische Wirkung auf die Leber, indem es entgiftend im Leberstoffwechsel wirkt.

