



## TRINKEMPFEHLUNG FÜR „BLUE MAGIC WATER“

Trinken Sie sich langsam auf „Blue magic water“<sup>®</sup> ein, besonders wenn Sie in der Vergangenheit nicht ausreichend Wasser getrunken haben. Beachten Sie die möglicherweise starke Entgiftung des Körpers. Trinken Sie deshalb anfangs zusätzlich genügend Mineralwasser, z.B. Rohrauer „Halbstill“ oder Rohrauer „Heilwasser“, um diese Stoffe aus dem Körper auszuspülen.

Beginnen Sie mit einer Flasche „Blue magic water“<sup>®</sup> über den Tag verteilt und steigern Sie dann langsam über einige Tage auf zwei bis drei Flaschen täglich. Beobachten Sie Ihren Körper. **Aufgrund der moderaten Anreicherung mit natürlichem Sauerstoff kann es zu keiner Überdosierung kommen.**

**Nachts verliert der Körper durch atmen und schwitzen bis zu einem Liter Wasser. Dieses Defizit sollte gleich nach dem Aufstehen, vor dem Frühstück mit mindestens 1–2 Gläser „Blue magic water“<sup>®</sup> ausgeglichen werden.**

Sicher gibt Ihnen auch ein trockener Mund am Morgen manchmal das Signal: **Wassermangel!**

Trinken Sie über den Tag verteilt glasweise die von Wissenschaftlern empfohlene Wassermenge, je nach Körpergewicht von mindestens eineinhalb bis zweieinhalb Liter Wasser, im Extremfall, z.B. heißer Arbeitsplatz und Sport u. U. wesentlich mehr.

Zum Essen sollten Sie wenig trinken, auch eine halbe Stunde vor und nach dem Essen, um den Speisebrei nicht zu verdünnen und die Verdauung dadurch nicht zu behindern.

Allein durch Wassermangel können viele Krankheiten entstehen, z.B. Asthma, Allergien, Lupus, Kopfschmerzen, Herz- u. besonders Nieren-leiden, Nierensteine bis Nierenversagen und viele andere mehr <sup>(1)</sup>.

In den USA wurde festgestellt, dass 50-60% aller Gesundheitskosten gespart werden könnten, wenn die chronische Dehydratation (Wassermangel) beseitigt würde. Leider werden viele Symptome, die durch Wassermangel entstehen immer noch mit teilweise nicht unbedenklichen Stoffen behandelt.

Der allererste Indikator für Wasserbedarf beim Fötus und bei der Mutter scheint die morgendliche Übelkeit in der frühen Schwangerschaft zu sein. Schon hier können Dehydrations-Schäden entstehen. <sup>(1)</sup>

Besonders bei älteren Menschen ist das Durstempfinden nicht mehr so ausgeprägt, sie leiden dadurch oft unter Dehydratation (Folge davon z.B. Gedächtnisschwäche) <sup>(1)</sup>

**Abhilfe:** Tagesration bereitstellen.

Bitte beachten Sie: **Nur Wasser erfüllt diese Aufgabe...!**

Limonade, alkoholische Getränke, Kaffee, Tee (auch ungesüßter und dünner Tee) entziehen dem Körper Wasser! <sup>(1)</sup>