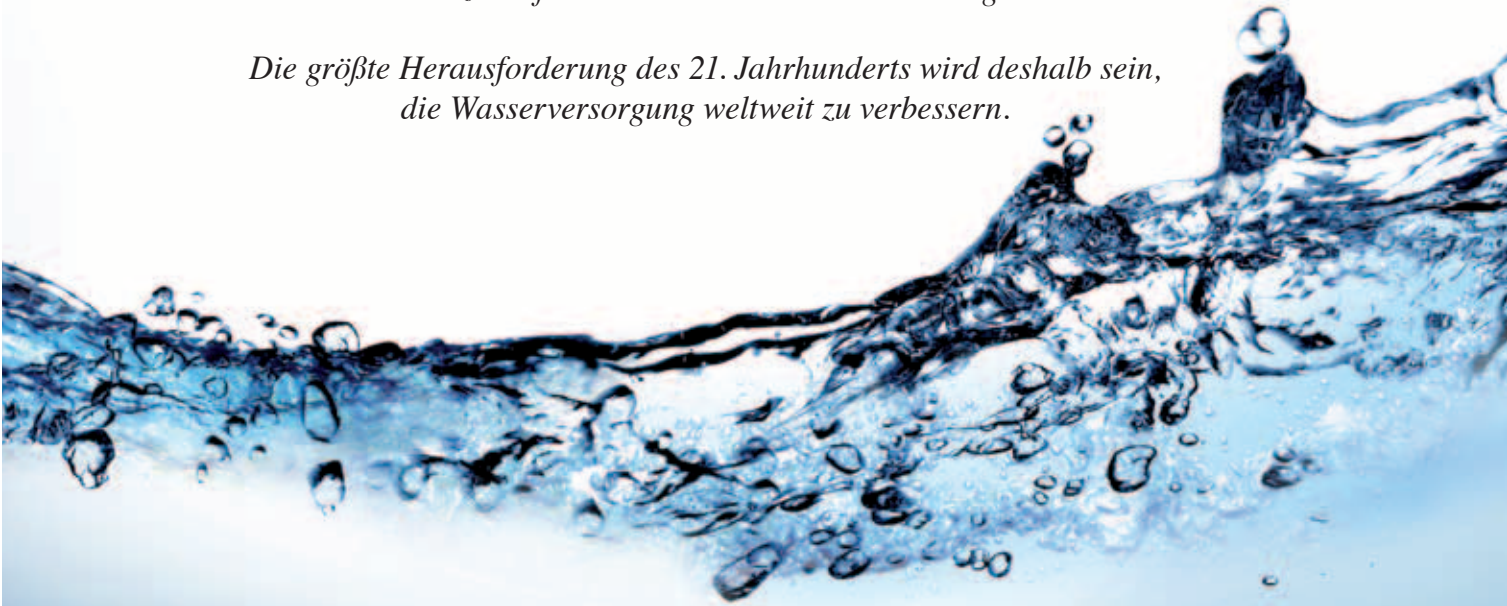


# WASSER

*Auf unserer Erde sterben mehr Menschen durch fehlendes oder unsauberes  
Trinkwasser als durch Kriege und Auseinandersetzungen.  
Trotzdem findet das Thema kaum Beachtung.*

*Die größte Herausforderung des 21. Jahrhunderts wird deshalb sein,  
die Wasserversorgung weltweit zu verbessern.*



# QUICKFACTS



## **WIEVIEL WASSER SOLLTE MAN TÄGLICH TRINKEN?**

Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte man 550 Liter jährlich trinken. Wer am Tag 1,5 Liter (am besten kaltes) Wasser trinkt, verbraucht damit automatisch 200 Kalorien.

## **KANN MAN AUCH ZU VIEL TRINKEN?**

Ja, vor allem an heißen Tagen. Da ist es wichtig, die verlorene Flüssigkeitsmenge nicht nur durch Wasser aufzufüllen, sondern auch die verlorenen Mineralien und Salze zu ersetzen. Trinkt man nur salzarmes Wasser, kann es zur sehr seltenen, aber tödlichen „Hypertone Hydratation“ (Wasservergiftung) kommen.

## **SIND GLASFLASCHEN BESSER ALS PET-FLASCHEN?**

Ja, denn aus den PET-Flaschen kann die Kohlensäure entweichen. Außerdem ist es möglich, dass Acetaldehyd aus dem Kunststoff in das Wasser übergeht. Das ist zwar nicht gesundheitsschädlich, beeinträchtigt jedoch den Geschmack.

## **ENTHALTEN STILLE MINERALWÄSSER KEINE KOHLENSÄURE?**

Doch, sie haben nur einen geringeren Kohlensäuregehalt. Der Begriff „still“ ist nicht gesetzlich geregelt. Auf manchen Flaschen steht auch „medium“, „light“ oder „kohlenstoffarm“

## **WELCHES WASSER PASST ZU WELCHEM ESSEN?**

Ein hoch mineralisches Wasser passt am besten zu kräftigen Speisen wie Wild. Bei leichten Salaten sollte man zu einem weniger mineralischen Wasser greifen.

## **WELCHES WASSER PASST ZU WELCHEM WEIN?**

Hier eine kleine Faustregel: stilles Wasser zu Rotwein und kräftigen Weißwein (Tannin des Rotweins wird durch stilles Wasser neutralisiert); mäßig perlendes Wasser zu trockenen, säurebetonten Weißweinen (Wasser mit viel Kohlensäure würde die Säure des Weins noch verstärken); sprudelndes Wasser zu halbtrockenen Weinen oder Süßweinen (die hohe Kohlensäure erfrischt und hebt die Süße des Weines angenehm hervor).

INTERVIEW

# TRINKWASSER – EIN MENSCHENRECHT

*Bereits am 28.07.2010 wurde eine UN – Resolution verabschiedet, die Trinkwasser als Menschenrecht erklärt. Wir sprachen mit dem Fachexperten, Herrn Martin Geiger vom WWF über die aktuelle Situation.*



Foto: WWF, Jürgen Matijević

## MARTIN GEIGER

Herr Geiger ist der Leiter des Fachbereichs Süßwasser (Wasser-Ökosysteme, Auen, Flüsse, Wassermanagement und -politik) beim WWF Deutschland.

**Wie viel Menschen auf der Erde haben keinen oder nur einen unzureichenden Zugang zu sauberem Trinkwasser? Wie viele müssen tagtäglich aus diesem Grunde sterben?**

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel. Über eine Milliarde Menschen haben kein sauberes Trinkwasser. Mehr als fünf Millionen Menschen, meist Kinder, sterben jedes Jahr an den Folgen einer schlechten Wasserversorgung. Umso wichtiger wird es, mit Süßwasser sparsam umzugehen und die natürlichen Trinkwasserspeicher besser zu schützen.

**Woran liegt dies? Ist das Wasser auf der Erde in der Tat zu knapp für alle Bewohner, ist es ungerecht verteilt oder spielen hier wirtschaftliche oder politische Entscheidungen eine Rolle? Vielleicht auch der Klimawandel?**

*Deutschland hat dadurch einen jährlichen Wasser-Fußabdruck von 159,5 Mrd. m<sup>3</sup> - das ist mehr als das dreifache Volumen des Bodensees.*

Obwohl unser Planet zu mehr als 70 Prozent damit bedeckt ist, wird Wasser zunehmend ein knappes Gut. Denn gerade mal drei Prozent dieser gewaltigen Mengen sind trinkbar. Steigende Bevölkerungszahlen und schlechtes Management der Wasservorräte verschärfen die Situation weiter. Die Industrienationen tragen dabei über

unsere Konsum-Gewohnheiten eine große Verantwortung. Vor allem durch den Import von landwirtschaftlichen Erzeugnissen. Deutschland hat dadurch einen jährlichen Wasser-Fußabdruck von 159,5 Mrd. m<sup>3</sup> - das ist mehr als das dreifache Volumen des Bodensees. Darin berücksichtigt ist nicht nur der direkte Wasserverbrauch, sondern auch das in Lebensmitteln und Industriegütern enthaltene Virtuelle Wasser. Umgelegt auf die Einwohnerzahl hat damit jeder Deutsche einen täglichen Wasser-Fußabdruck von 5288 Litern, was etwa 25 Badewannenfüllungen entspricht. Und das, obwohl der direkte Wasserverbrauch von Privatpersonen in den vergangenen Jahren kontinuierlich auf gerade einmal knapp über 120 Liter pro Tag zurückgegangen ist. Rund die Hälfte des deutschen Wasserbedarfs wird über ausländische Produkte importiert. Damit führt die Bundesrepublik, obwohl sie in einer wasserreichen Region der Erde liegt, jedes Jahr 79,5 Mrd. m<sup>3</sup> Wasser ein.

**Ein Menschenrecht auf Trinkwasser, was bedeutet das in der Realität? Ist das ein riesiger Fortschritt in der weltweiten Trinkwasserversorgung oder doch nur Theorie?**

Im Sommer 2010 wurde der Zugang zu sauberem Trinkwasser für alle Menschen auf der Erde in einer UN-Resolution verankert. Das Menschenrecht auf sauberes Wasser weltweit ist ein großer Schritt. Damit wird auch die Verantwortung für das Manage-

ment der natürlichen Wasserressourcen neu und erweitert verankert. Wer allen Menschen Zugang zu sauberem Trinkwasser ermöglichen will, kann dies nur durch den Schutz der Wasser-Ökosysteme erreichen.

***Nicht alle Staaten haben der Resolution zugestimmt, trotzdem wird von einem großen Erfolg gesprochen. Müssen sich nicht alle Staaten der Welt vorbehaltlos hinter dieses Menschenrecht stellen?***

Im Prinzip ja, wobei es aber dann noch nicht gesichert ist. Nur wenn praktische die Wasserprobleme in einem Land mit entsprechender Priorität angegangen werden, kann das Grundrecht auch sicher gestellt werden.

***Kann jetzt jeder Mensch ohne ausreichende Wasserversorgung dieses Recht einklagen?***

Nein, da es keinen Gerichtshof gibt, der darüber richten wird. Bei Ländern, in denen der Zugang zu Wasser in der Verfassung verankert ist, gäbe es diese Möglichkeit schon, wie z.B. in Südafrika.

***Die UN-Resolution gibt es seit Juli 2010. Hat sich dadurch bis heute bei der internationalen Trinkwasserversorgung etwas verbessert?***

Nein, außer im Bewusstsein, dass es nun diese Konvention gibt.

***Welche globalen Schritte wären notwendig, um diese Resolution so schnell wie möglich umsetzen zu können?***

Die verabschiedete UN-Resolution kann nur ein erster Schritt sein. Wir brauchen völkerrechtlich verbindliche Resolutionen und endlich eine Umsetzung der Internationalen UN-Konvention zu einem grenzübergreifenden Management von Wasserressourcen.

Außerdem brauchen wir ganz konkret die Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen, die auf Dauer sicher stellen, dass dieses Recht in der Praxis umgesetzt wird. Damit enden wir aber dort, wo die Entwicklungspolitik in den letzten Jahren im Wasserbereich nur bedingt weiter gekommen ist. Die Versorgung mit Trinkwasser und einer Abwasserentsorgung erfordert institutionelle Kapazitäten, schlaue Konzepte und schlussendlich auch Geld.

***Der WWF ist eine der größten unabhängigen Naturschutzorganisationen dieser Welt. Welche Projekte und Aktionen hat der WWF seit 2010 bezüglich einer Verbesserung der internationalen Trinkwasserversorgung durchgeführt?***

Wir haben uns in mehreren Projekte konkret um Trinkwasser gekümmert. Im Bundesstaat Sikkim in Nord-Ost Indien haben wir Quellen und deren Einzugsgebiete geschützt, ebenso am Oberlauf des Mara-Flusses in Kenia. Im trockenen Südwesten Madagaskars überprüfen wir die Verfügbarkeit von Trinkwasser unter dem Karstgebiet des Plateaus Mahafaly. Schließlich haben wir uns auch um die Abwasserentsorgung über eine riesige Pflanzenkläranlage in Vientiane, der Hauptstadt von

Laos gekümmert.

Wer die weltweite Wasserversorgung für alle Menschen garantieren möchte, der muss die entsprechenden Ökosysteme schützen. Der WWF engagiert sich in zahlreichen Regionen – von der Donau über den Mekong bis zum Mara-Fluss in Afrika.

***Welche messbaren Erfolge gibt es seitens des WWF?***

In den Regionen, in denen wir aktiv sind im Bereich Trinkwasserversorgung organisiert sich die Bevölkerung aktiv selbst und wir können davon ausgehen, dass sie dann auch die Verantwortung für die Pflege der Quellen und Wasserstellen selbst übernehmen.

***Wie kann der WWF in seiner Arbeit unterstützt werden? Was kann der Bundesbürger bzw. die Bundesrepublik Deutschland zur Verbesserung der Lage aktiv tun?***

Es ist schwierig in Deutschland aktiv zur Trinkwasserversorgung in Entwicklungsländern beizutragen. Natürlich kann der Bundesbürger durch saisonalen Einkauf lokaler Produkte einen Beitrag leisten. Schlussendlich sind es aber ihre Steuern, die für die Entwicklungszusammenarbeit eingesetzt werden bzw. die Spenden an den WWF, die helfen auch weiterhin solche konkreten Maßnahmen umzusetzen.

#### **INTERNET**

[www.wwf.de](http://www.wwf.de)

[www.dimr.eu/categories.php?categoryid=65](http://www.dimr.eu/categories.php?categoryid=65)

[www.un.org/en/](http://www.un.org/en/)



THERMOSFLASCHE

# MEHR ALS EINE FLASCHE

*Für jeden stilbewussten Menschen sind Designer-Accessoires, die das eigene Bild betonen, ein absolutes Muss. Handtasche, Portemonnaie, Sonnenbrille, Schal, Haarschuhe – die Liste des wichtigen Zubehörs ist lang. Doch das perfekte Bild ist schnell zu stören, wenn doch eine alte Wasserflasche, denn die Wahl der richtigen Accessoires ist entscheidender als man denkt.*

SCHINDELHAUERBIKES.COM

WASSERSPRUDLER

# CRYSTAL

Der Trinkwassersprudler Crystal von SodaStream gehört zu den ersten Design-Sprudlern mit Glaskaraffe. Form und Funktion bilden eine Einheit: Sein elegantes Edelstahl-Design macht ihn zum Blickfang in der Küche, die raffinierte Mechanik sorgt für eine komfortable Handhabung. In den formschönen Glaskaraffen wird das Trinkwasser direkt gesprudelt und danach stilvoll am Tisch serviert.

WWW.SODASTREAM.DE





#### WASSERFILTER

## MARELLA

Marella ist ein elegant-moderner BRITA Tischwasserfilter, der durch stets limitierte und aktuelle Farbvarianten hervorsteht. Neben dem eleganten Premium-Modell Elemaris ist Marella die weltweit beliebteste BRITA-Produktserie im Bereich der Haushaltsfiltration, dies insbesondere in Frankreich und Spanien. Dank der großen Auswahl an wechselnden Trendfarben bei gleichzeitig erschwinglichem Preis von 19,99 Euro UVP kann jeder Verbraucher seine „Marella-Quelle“ dem persönlichen Stil zu Hause anpassen. Die neuen Farbvarianten sind alle in der Standardgröße (1,4 l Fassungsvermögen) erhältlich und passen bequem in gängige Kühlschränktüren.

[WWW.BRITA.DE](http://WWW.BRITA.DE)

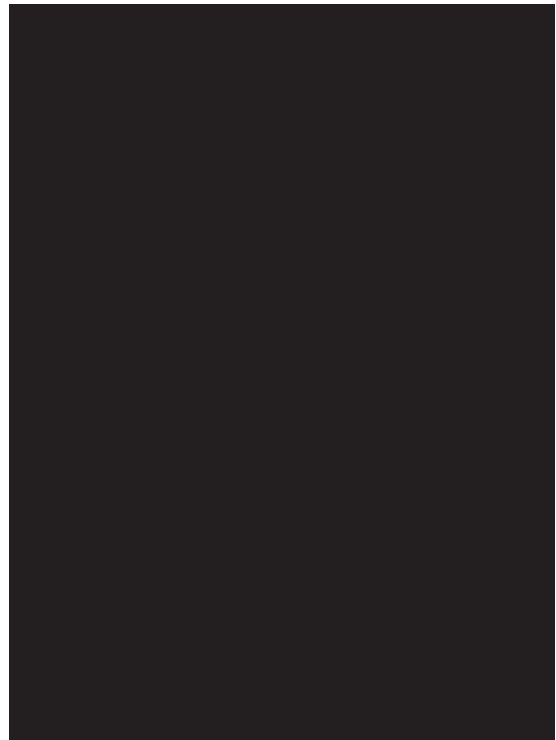
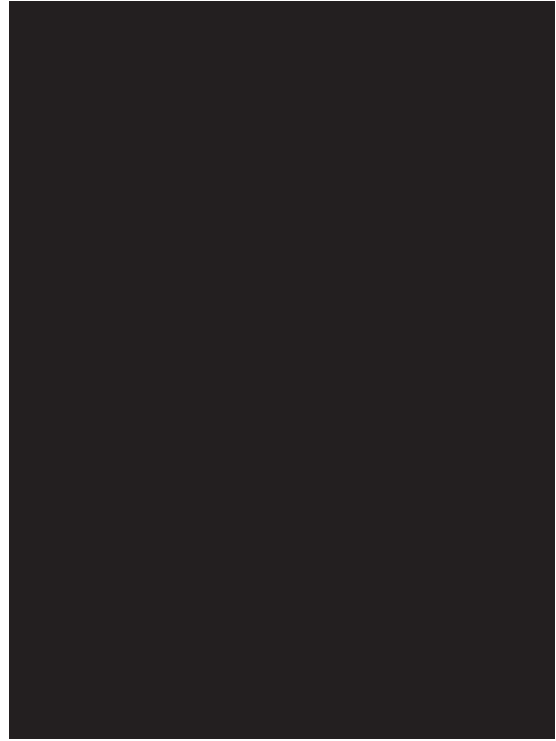
#### FLASCHEN

## SIGG

*SIGG wurde im Jahr 1908 gegründet und ist die weltweit führende Marke für wiederverwendbare und recyclebare Trinkflaschen. Sie steht als Synonym für qualitativ hochwertige Aluminiumflaschen und Accessoires, die Funktionalität und kreatives Design auf einzigartige Weise miteinander verbindet. Durch hervorragende und emotionale Produkte setzt SIGG immer wieder neue Maßstäbe im Markt.*

[SCHINDELHAUERBIKES.COM](http://SCHINDELHAUERBIKES.COM)





# VIELFALT WASSER

*Es gibt in Deutschland etwa 550 verschiedene Wassersorten, die sich in Zusammensetzung und Geschmack unterscheiden. Aber was bedeuten die unterschiedlichen Bezeichnungen eigentlich? Wir geben Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Wasserarten.*

## LEITUNGS- WASSER

Leitungswasser wird zu zwei Dritteln aus Grundwasser und zu einem Drittel aus Oberflächenwasser (Seen, Flüsse oder Talsperren) hergestellt. Die Qualität kann deshalb von Region zu Region sehr unterschiedlich sein. Um die Sauberkeit zu gewährleisten, ist die Reinigung des Wassers mit chemischen Hilfsstoffen und verschiedenen Filterverfahren erlaubt. In Deutschland wird die Qualität des Wassers beständig und genau geprüft und ist durch die Trinkwasserverordnung streng geregelt. Allerdings können alte Hausleitungen aus Blei die Qualität stark beeinträchtigen.

## TAFELWASSER

Im Vergleich zum Leitungswasser wird Tafelwasser künstlich hergestellt. Verschiedene Wasserarten (Mineralwasser, Leitungswasser) dürfen gemischt und mit Kohlensäure, Calcium oder Magnesium angereichert werden. Auch die Zugabe von Meerwasser ist erlaubt. Da es sich um kein Naturprodukt handelt, ist eine amtliche Anerkennung nicht möglich. Es darf an jedem beliebigen Ort hergestellt und abgefüllt werden. Im Gegensatz zu Mineralwasser muss Tafelwasser in der Gastronomie nicht in der Originalverpackung serviert werden.

## QUELLWASSER

Quellwasser wird aus unterirdischen Wasservorkommen gewonnen und direkt am Quellort in Flaschen abgefüllt. Eine ursprüngliche Reinheit ist nicht nötig. Deshalb darf diesem Wasser zur Aufbereitung Eisen und Schwefel entzogen und Kohlensäure beigemischt werden. Die gesetzlichen Anforderungen sind niedriger als beim natürlichen Mineralwasser und die Zusammensetzung entspricht den Kriterien des Trinkwassers. Eine amtliche Anerkennung erhält das Quellwasser nicht.

## NATÜRLICHES MINERALWASSER

Seinen Ursprung hat Mineralwasser in unterirdischen Quellen, die geologisch vor Verunreinigungen geschützt sind. Im Gegensatz zu Quellwasser ist es natürlich rein und enthält bestimmte Mineralien und Spurenelemente. Nur Eisen und Schwefel darf dem Wasser entzogen werden. Die Zusetzung von Kohlensäure ist ebenfalls erlaubt. Die Abfüllung in Flaschen erfolgt direkt an der Quelle. Natürliches Mineralwasser wird streng kontrolliert und ist das einzige Lebensmittel in Deutschland, das amtlich zugelassen wird. Es ist kennzeichnungspflichtig und alle Flaschen erhalten ein entsprechendes Etikett.

## NATÜRLICHES HEILWASSER

Genau wie das Mineralwasser stammt das natürliche Heilwasser aus unterirdischen und geschützten Quellen und muss direkt am Ort der Wassergewinnung abgefüllt werden. Enthalten sind hohe Anteile an ursprünglichen Mineralstoffen und Spurenelementen. Es dürfen außer Eisen und Schwefel keine Stoffe entzogen werden. Heilwasser wirkt heilend, lindernd oder vorbeugend. Aber nur wenn die heilende Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen wird, erhält es eine amtliche Zulassung. Deshalb unterliegt es auch den strengen Richtlinien des Arzneimittelgesetzes.



QR CODE

## WORAUS BESTEHT WASSER?

Wenn Sie etwas über die Zusammensetzung von Wasser erfahren möchten, scannen Sie den QR-Code mit Ihrer Handykamera



CHECK

# WASSER IM TEST

*Der Mensch benötigt je nach Konstitution ca. 1,5 bis 2,5 Liter Wasser täglich. Allein in Deutschland streiten etwa 500 verschiedene Mineralwässer und 50 Heilwässer um die Gunst des Kunden. Europaweit sind es sogar über 3000.*

*Jede Region bietet ihre eigenen Spezialitäten an. Durch unterschiedliche Böden und Gesteinsschichten ist auch die Zusammensetzung der Mineralwässer unterschiedlich. Individueller Geschmack und persönliche Vorlieben spielen ebenso eine Rolle wie der Preis.*

*Wir möchten Ihnen 11 unterschiedliche Mineralwässer aus allen Teilen der Welt vorstellen.*

1



## ADELHOLZENER CLASSIC

Die Adelholzener Alpenquellen sind in den bayerischen Alpen beheimatet und stellen Heilwasser, Mineralwässer und Erfrischungsgetränke unter den Marken Adelholzener und ActiveO2 her. Sie gehören zu der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul. Die Erlöse gehen nach Investitionen zur Erhaltung langfristiger Arbeitsplätze zu 100 % in soziale Projekte.

**WEITERE INFOS AUF  
WWW.ADELHOLZENER.DE**

2



## BON AQA

Bonaqa ist eine der bekanntesten Mineralwassermarken Deutschlands (Bekanntheit 91%). Eingeführt wurde sie 1988. 2005 war Bonaqa eine der ersten Marken, die ein Wasser mit Geschmack herausgebracht hat. BONAQA ist eine lebensfrohe, unkomplizierte Marke, die sich an eine mobile, aktive Verwenderschaft wendet. Vor allem BONAQA Fruits ist bei jungen Verwendern sehr beliebt.

**WEITERE INFOS AUF  
WWW.BONAQA.DE**

3



## STAATL. FACHINGEN MEDIUM

Staatl. Fachingen MEDIUM ist das besonders fein perlende Premium-Mineralwasser der Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH, welches für Wohlbefinden, modernes Design, Lebenslust und Lebensgenuss sowie das Lebensgefühl pro-aktiver Gesundheitsförderung steht. Mit seinem erfrischenden Geschmack ist es der ideale Begleiter für einen gesunden und aktiven Lebensstil.

**WEITERE INFOS AUF  
WWW.FACHINGEN.DE**

4



## EVIAN

Pure Eleganz, Reinheit und ein unnachahmlicher Geschmack sind charakteristisch für evian. Das natürliche, stille Mineralwasser entspringt aus der Évian-les-Bains Quelle in den französischen Alpen, umgeben von einem 70.000 ha großen Naturschutzgebiet. 15 Jahre durch das Gestein gefiltert, bietet das natriumarme evian durch seine ausgewogene Mineralisierung ein natürlich reines Geschmackserlebnis.

**WEITERE INFOS AUF  
WWW.EVIAN.DE**

5



## VIO

ViO ist ein natürliches stilles Mineralwasser, das seit 2008 aus einer eigens erschlossenen Quelle in der Lüneburger Heide stammt. Die Quelle liegt etwa 120 Meter Tiefe unter der norddeutschen Heidelandchaft in einer Sandschicht, die durch mächtige Tonschichten geschützt ist. Qualitätsanalysen belegen ein erstklassiges Mineralwasser von ursprünglicher Reinheit.

**WEITERE INFOS AUF  
WWW.VIO.DE**

6



## S. PELLEGRINO

Seit 1899 steht S. Pellegrino für bestes Mineralwasser und gehobene Gastronomie. Köche und Sommeliers in über 110 Ländern der Welt empfehlen das feinperlige Mineralwasser aus den Tiefen der lombardischen Alpen. Die markante grüne Flasche mit dem roten Stern ist dort anzutreffen, wo Gastlichkeit und feine Gaumenfreuden die Hauptrollen spielen. S. Pellegrino kann man dank der PET-Flaschen auch zu Hause genießen.

**WEITERE INFOS AUF  
WWW.SANPELLEGRINO.DE**



## PERRIER

PERRIER steht als Premium Mineralwasser bereits seit 1863 für ultimative Erfrischung. Es kommt aus der Stadt Vergèze im Süden von Frankreich, zwischen Nîmes und Montpellier gelegen. Die quelleigene Kohlensäure, der niedrige Natriumgehalt und der aufregend prickelnde Geschmack machen PERRIER zu einem absolut natürlichen Refresher und einer idealen, gesunden Alternative zu karbonisierten Softdrinks.

**WEITERE INFOS AUF  
WWW.PERRIER.COM**



## GIZE

Gize, das Gold-gefilterte Mineralwasser aus Kanada, wurde bereits um 1500 von den Mi'kmaq-Indianern als Jungbrunnen mit heilender Wirkung verehrt. Gize gibt es nicht nur mit und ohne Kohlensäure, als Sparkling und Still, sondern auch in vier weiteren aufregenden Geschmacksorten. Das Luxuswasser überzeugt durch Qualität und das außergewöhnliche und elegante Design der Glasflaschen.

**WEITERE INFOS AUF  
WWW.GIZE.COM**



## ISKILDE NATURAL MINERAL WATER

ISKILDE entspringt einer artesischen Quelle, die 2001 im Naturschutzgebiet Mossø in der Nähe von Skanderborg auf der jütländischen Halbinsel in Dänemark entdeckt wurde. Es hat einen hohen Mineraliengehalt und einen klaren Geschmack. Bevor das Wasser in Glasflaschen abgefüllt wird, wird es mit Sauerstoff gesättigt, der es seidig weich und frisch schmecken lässt. Viele Sommeliers schätzen den "starken" Geschmack.

**WEITERE INFOS AUF  
WWW.ISKILDE.DK**



## AQUÁ LUNA MONDQUELLE

Die Familie Abfalter übernahm 1995 die Quelle St. Leonhard in Stephanskirchen. Ihre Philosophie ist, für jeden Menschen das passende Wasser anzubieten. Das Aquá Luna Mondquelle wird zur Vollmondzeit schonend abgefüllt. Es ist natur-belassen und tritt mit eigener Kraft zu Tage. Neben der Mondquelle gibt es auch Wasser aus der Licht- und Sonnenquelle.

**WEITERE INFOS AUF WWW.  
ST-LEONHARDS-QUELLE.DE**



## BLING H2O

BLING H2o ist ein Wasser der super-luxus Klasse. Die Quelle befindet sich in den Smokey Mountains in Tennessee, USA in einer Tiefe von 800 Metern. Die Reinigung des Wassers erfolgt in einem neun Schritte umfassenden Prozess. Das Besondere an BLING ist die Abfüllung in handgemachte, mit Swarovski Kristallen besetzte Glasflaschen in unterschiedlichen Ausführungen.

**WEITERE INFOS AUF  
WWW.BLINGH2O.COM**

# FAZIT

*Ob klassisches Mineralwasser oder Luxuswasser, es ist für jeden Geschmack und Geldbeutel etwas dabei. Wenn Sie sich genauer informieren möchten, bietet die Stiftung Pharmatest ([www.pharma-test.org](http://www.pharma-test.org)) oder die Stiftung Warentest ([www.stiftung-warentest.de](http://www.stiftung-warentest.de)) weiterführende Tests und Informationen. In der beigefügten Übersicht finden Sie die wichtigsten Werte der vorgestellten Mineralwasser.*

| MARKE                    | NATRIUM<br>(NA+) | MAGNESIUM<br>(MG2+) | CALCIUM<br>(CA2+) | CHLORID<br>(CL-) | HYDROGEN-<br>CARBONAT<br>(HCO3-) |
|--------------------------|------------------|---------------------|-------------------|------------------|----------------------------------|
| ADELHOLZENER CLASSIC     | 12,9             | 31,3                | 67,1              | 20,5             | 319                              |
| BON AQA CLASSIC          | 180              | 28                  | 68                | 59               | 381                              |
| STAATL. FACHINGEN MEDIUM | 560              | 56,6                | 92,5              | k. A.            | 1812                             |
| EVIAN                    | 6,5              | 26                  | 80                | 6,8              | 360                              |
| VIO                      | 11               | 6                   | 43                | 18               | 150                              |
| S. PELLEGRINO            | 33,6             | 52                  | 179               | 54,8             | 239                              |
| PERRIER                  | 9                | 3,4                 | 147,3             | 21,5             | 390                              |
| GIZE                     | 36,1             | 9,5                 | 286               | 9,9              | 115                              |
| ISKILDE                  | 71               | 6,3                 | 61                | 86               | 229                              |
| AQUÁ LUNA MONDWASSER     | 8,1              | 31                  | 98                | 14,6             | 431                              |
| BLING                    | 1,5              | 4,2                 | 50                | 2                | 100                              |

# BLIND





# ERHOLUNG MIT WASSER

*Wasser ist für den Menschen nicht nur zum Trinken wichtig. Es kann auch auf vielfältigste Weise die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern. Die Auswahl an Anwendungen und Einrichtungen zum Wohlfühlen und zur Vitalisierung von Körper und Geist ist jedoch riesig.*

Bereits in der Antike gab es große Badekulturen, die den Geist von Wellness und SPA trugen. Schon die Römer trafen sich in öffentlichen Badehäusern, um für Hygiene und Gesundheit zu sorgen und um soziale Kontakte herzustellen oder zu pflegen. Auch für Sebastian Kneipp war Wasser eines der wichtigsten und natürlichsten Heilmittel, die es gibt.

*Die Herkunft des Namens SPA wird zum einen aus dem lateinischen Begriff „sanus per aquam“ oder „Gesundheit durch Wasser“ abgeleitet.*

Viele der heutigen Einrichtungen bezeichnen sich als SPA oder tragen den Zusatz Wellness. Aber was bedeutet das eigentlich? Die Herkunft des Namens SPA wird zum einen aus dem lateinischen Begriff „sanus per aquam“ oder „Gesundheit durch Wasser“ abgeleitet. Zum anderen erinnert der Name an den belgischen Badeort SPA. Er steht also immer in Zusammenhang mit der Anwendung von Wasser. Da es aber kein geschützter Begriff ist, kann sich praktisch jedes Schwimmbad oder jede Badeeinrichtung mit dem Zusatz schmücken.

Wellness ist ein Sammelbegriff für alles, was zur Erhaltung der Gesundheit und Vitalisierung von Körper und Geist beiträgt. Hier kommen neben Wasser auch Wärme, frische Luft, Bewegung oder auch Licht und Musik zum Einsatz. Ursprünglich stammt dieser Begriff aus dem Englischen und bedeutet soviel wie „das Wohlbefinden“.

Bei allen Wellness- und SPA - Einrichtungen geht es darum, die Seele baumeln zu lassen, Stress abzubauen oder einfach nur etwas Gesundes für den eigenen Körper zu tun. Hierzu bietet sich eine reichhaltige Palette an. Natürlich hängt die Auswahl der passenden Anwendung von Ihren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen ab und sollte entsprechend ausgewählt werden. Der Preis spielt natürlich auch eine wichtige Rolle.

Vom klassischen Schwimmen, vom Saunieren in vielen abwechslungsreichen Varianten, von der Hydrotherapie bis hin zur Massage oder diversen Fitnessaktivitäten, die Angebotsvielfalt ist schier unerschöpflich.

Wasser spielt gerade in der Hydrotherapie eine große Rolle. Es ist die methodische Anwendung zur Behandlung akuter oder chronischer Beschwerden sowie zur Vorbeugung und Regenera-

tion. Temperatur, Druck, Auftrieb oder Bewegung des Wassers kann je nach Behandlungsziel variiert werden.

Mittlerweile werden auch exotische Anwendungen wie Floating, Klangmassagen oder auch eine Phytotherapie mit Kräutern im Kloster angeboten. Ob SPA- oder Wellness-Hotels, Heilbäder, Thermalbäder, Gesundheitszentren oder auch Fitnessstudios, jeder kreiert sein Gesundheitspaket ganz individuell.

*Die Seele baumeln lassen, Stress abbauen oder einfach etwas Entspanntes und Gesundes für den eigenen Körper tun.*

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen sowohl Anwendungsmöglichkeiten als auch Wellness- oder SPA-Bäder vorstellen. Hintergrundinformationen und Hilfe zu diesen Themen finden Sie auf den Internetseiten des Deutschen Wellnessverband e.V. oder beim Deutschen Sauna-Bund e.V.

## INTERNET

[www.wellnessverband.de](http://www.wellnessverband.de)  
[www.saunabund.de](http://www.saunabund.de)



## SOLEBAD - SCHWEBEN WIE IM TOTEN MEER

Lassen Sie sich doch einfach mal so richtig treiben. Ganz besonders gelingt das in einem Solebad. Das Thermalwasser wird mit Salz zu einer etwa 15prozentigen Sole angereichert und ermöglicht Ihnen das Schweben auf dem Wasser, ohne irgendeine Körperbewegungen. Die Wassertemperatur beträgt ca. 36°C. Die Wärme und das Gefühl vom Wasser getragen zu werden, lösen Stress und Alltagshektik in kurzer Zeit auf. Eine Lichtinstallation und Musik unter Wasser verstärken den Erholungseffekt. Neben einer völlig neuen Ent-

spannung für Geist und Körper, sind auch medizinische und hautpflegende bzw. kosmetische Effekte mit dem Baden in dieser Mischung aus Heil – und Salzwasser verbunden. Das Solewasser reinigt die Haut, befeuchtet die Atemwege und steigert so Ihr Wohlbefinden. Viele Menschen schlafen nach einem Solebad wesentlich besser, Allergie - Patienten berichten von einer heilungsfördernden Wirkung und auch gegen eine einfache Erkältung kann es eingesetzt werden.

[WWW.CLAUDIUS-THERME.DE](http://WWW.CLAUDIUS-THERME.DE)

# SEIFEN- MASSAGE IM HAMAM

Ein echtes Hamamerlebnis stellt sich natürlich nur ein, wenn man zum Aufenthalt im türkischen Bad auch eine Seifenmassage auf einem heißen Stein oder auch Nabelstein genießt. Zuvor sollten Sie aber intensiv im Sogukluk, einem 35 Grad warmen Kräuterdampfbad geschwitzt haben. Das öffnet die Poren der Haut und der Körper stellt sich auf das Seifenbad ein. Der Tellak, der türkischer Hamammeister bearbeitet jeden Gast mit einem speziellen Ziegenhaarhandschuh. Sie werden in Seifenschaum eingehüllt und kräftig abgerubbelt. Haare und Kopfhaut werden massiert und durchgeknetet. Ein mehrmaliges Einseifen und Nachspülen mit lauwarmem Wasser schließt den Massage- und Reinigungsvorgang ab. Nach dieser Behandlung durch den Tellak ist der Aufenthalt in einem 40 Grad warmen Wasserbecken eine pure Wohltat. Oder Sie ruhen sich, eingehüllt in einen flauschigen Bademantel, im Ruheraum aus und lassen sich original türkischen Tee, Mineralwasser oder Joghurt mit frischem Obst servieren. Das ist die perfekte Körperpflege.

[WWW.WOHLFUEHLTHERME.DE](http://WWW.WOHLFUEHLTHERME.DE)



# AQUAJOG- GING UND GYMNASTIK

Fitnessprogramme im Wasser haben einen großen Vorteil, sie schonen die Gelenke und sind sehr effektiv. Ihr Gewicht wird entlastet und ihr Herzkreislaufsystem angeregt. Und es gibt vielfältige Möglichkeiten, sich im nassen Element zu bewegen. Zum Beispiel beim Aquajogging: Mit einer Schwimmweste bekleidet, joggen Sie im tiefen Wasser. Das klingt sehr leicht, ist aber doch anstrengend. Dafür zeigt es am Ende eine große Wirkung. Genauso wie beim Aquafitness: Hier steigen Sie mit Sportgeräten wie den Aquanoodles, langen und beweglichen „Schaumstoffspagettis“ oder den Aquabrettern ins Wasser. Dieses schöne Aerobic-Workout kräftigt und entspannt Ihre Muskeln gleichzeitig. Beim Aqua-Step werden Elemente der Step-Aerobic im Wasser umgesetzt. Diese Bewegungsart stärkt ebenfalls ihren Körperkreislauf und steigert ihr Wohlbefinden. Die klassische Wassergymnastik ist besonders für aktive Senioren geeignet. Ihr Ziel ist das rückenorientierte Ganzkörpertraining. Im Wasser sind die Übungen zwar anstrengender, aber auf Dauer auch nachhaltiger.

[WWW.SACHSEN-THERME.DE](http://WWW.SACHSEN-THERME.DE)



WASSER

SPA

# KNEIPP - EIN GANZHEITLICHES GESUNDHEITSKONZEPT



BLIND

Bereits im 19. Jahrhundert revolutionierte Sebastian Kneipp die Naturheilkunde. Durch kurze Bäder in der kalten Donau kurierte er seine schwere Tuberkulose selbst aus. Dann begann er, sich intensiv mit der heilenden Kraft des Wassers und der Pflanzen zu beschäftigen.

Das Ergebnis seiner langjährigen Studien ist gerade in der heutigen Zeit aktueller denn je. Zunehmende Zivilisationskrankheiten und Umweltbelastungen lassen die Menschen nach alternativen und wirksamen Heilmethoden suchen.

Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und nicht zuletzt der geistige und seelische Ausgleich gehören immer noch zu den wichtigsten Zielen von Kneipp. Die Kneipp'schen Anwendungen umfassen deshalb alles, was mit Wasser, Pflanzen, Bewegung und Ernährung zu tun hat. Es geht um ein ganzheitliches Gesundheitskonzept.

Am bekanntesten sind sicher die Wasseranwendung durch kalte und warme Güsse oder das Kräuterbäder. Die unterschiedlichen Temperatureinflüsse regen das Herzkreislaufsystem an, tragen zur Entschlackung des Körpers bei und wirken sich günstig auf den Stoffwechsel aus. Probieren sie doch einfach morgens nach der heißen Dusche einen kalten Schauer aus, das ist der ideale Muntermacher für Morgenmuffel.

*Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und nicht zuletzt der geistige und seelische Ausgleich gehören immer noch zu den wichtigsten Zielen von Kneipp.*

Wenn sie am Tag die Müdigkeit ergreift, hilft auch ein kalter Armguss. Dieser belebt und macht sie wieder frisch. Bei einer aufziehenden Erkältung empfiehlt Kneipp ein Fußbad,

gegen Kopfschmerzen wirkt ein Gesichtsguss. Heutzutage wird in vielen SPA- und Wellnessbädern das Wassertreten nach Kneipp angeboten. Es härtet den Körper ab und bringt sie wieder in Form.

*Der Kern seiner Philosophie ist der ganzheitliche Ansatz, bei dem eine ausgeglichene Lebensweise zu positiven Wechselwirkungen von Körper und Geist führen.*

Aber auch die Heilwirkung von Kräutern und Pflanzen findet damals wie heute ihre Anhänger. Ob Salben zur äußerlichen Anwendung, Düfte oder Heilkräuter, die Vielfalt ist groß. Kneipp nahm übrigens am liebsten Arnika zur Behandlung von Wunden, Zerrungen oder Blutergüssen.

Er fand aber auch, dass in den Alltag einbezogene Bewegungen und gemäßigte Sportarten das Wohlbefinden und die Körperkräfte nachhaltig steigern. Heute haben viele Menschen eine sitzende Tätigkeit und bewegen sich nur wenig. Ein Ausgleich zwischen körperlicher Bewegung und geistiger Anstrengung ist deshalb sehr wichtig.

Gleichmaßen ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung notwendig, um ihren Körper aktiv zu halten. Kneipp ging es nicht um Diäten oder Ernährungspläne, sondern sein ganzheitlicher Ansatz geht von einem ausgewogenen Verzehr von möglichst fettarmen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse oder Getreide- und Milchprodukten aus.

„Erst als ich die Seele mit einbezog, kam ich zum Erfolg“, war die Erkenntnis von Sebastian Kneipp aus allen seinen Forschungen. Der Kern seiner Philosophie ist der ganzheitliche Ansatz, bei dem eine ausgeglichene Lebensweise zu positiven Wechselwirkungen von Körper und Geist führen.

#### INTERNET

[www.kneipp.de](http://www.kneipp.de)  
[www.kneipp-familie.de](http://www.kneipp-familie.de)



#### QR CODE

### WORAUS BESTEHT WASSER?

Wenn Sie etwas über die Zusammensetzung von Wasser erfahren möchten, scannen Sie den QR-Code mit Ihrer Handykamera





## BAD GRIESBACH WOHLFÜHL-THERME

Die Sehnsucht der langen Wintertage nach Licht, Wärme und Farbe wächst. Doch noch mag der Winter nicht weichen. Nutzen Sie die Zeit und erleben Sie Wärme und Licht in der Wohlfühltherme Bad Griesbach. Das heiße Wasser der Marienquelle 60°, das aus gut 1500 Metern Tiefe des Rottals gefördert wird, vermittelt Ihnen ein Gefühl des Wohlbehagens, der Gesundheit, Frische, Entspannung und Erholung. Der Aufenthalt im wohltuenden warmen Wasser vertreibt den Winter aus ihren Gedanken. 13 geheizte Becken warten auf sie, das sind gut 1600m<sup>2</sup> Wasserfläche. In den letzten Jahren wurde erheblich in die Therme investiert: neue Umkleiden, Duschen, Lüf-

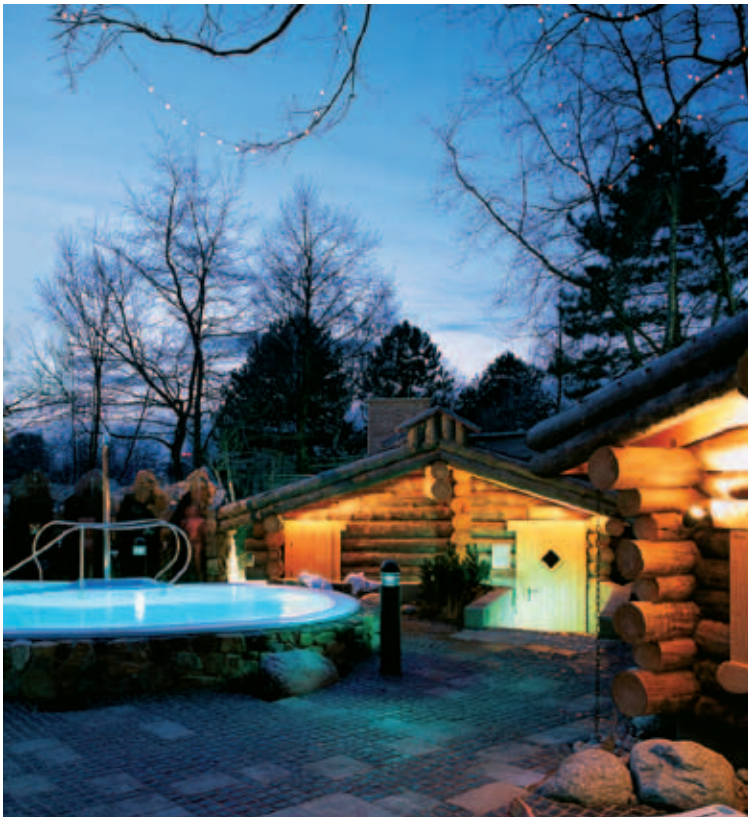
fung, das Foyer, neue Therapieräume und ab Ende April die neue Sauna pur. Wer es sanfter mag, geht in den Hamam, ein Kleinod der Badekultur. Hier wird Individualität großgeschrieben. Düfte, Dampf, heißes Wasser – Traum, Sinnlichkeit und Glück, das ist das Original Türkische Bad in der Wohlfühltherme Bad Griesbach. Oder in die neue Totes Meer Salzgrotte. Diese bietet Hilfe gegen Probleme der Atemwege und unterstützt sie auch bei Stress und anderen Beschwerden. Die Wohlfühltherme Bad Griesbach ist ein Angebot, den großen Reichtum des Rottals zu genießen und die eigene Gesundheit zu stärken.  
[WWW.WOHLFUEHLTHERME.DE](http://WWW.WOHLFUEHLTHERME.DE)



LEIPZIG

## SACHSEN-THERME

Den Alltag für ein paar Stunden vergessen und Wasser, Wärme und Wellness mit allen Sinnen genießen. Die Sachsen-Therme ist eine einzigartige Wellness-Oase in Leipzig und gut zu erreichen für Wellnessbegeisterte aus dem mitteldeutschen Raum. Hier im Osten von Leipzig, der Metropole im Bundesland Sachsen, bietet sie Ihnen auf 18.000 m<sup>2</sup> einzigartige Möglichkeiten. Die vielseitigen Wasser- und Saunalandschaften sowie großzügig angelegten Ruhe- und Entspannungsbe- reiche bieten Raum für aktive und passive Entspan- nung in stilvollem Ambiente. Erleben Sie die stilvoll gestalteten Innen- und Außenbereiche der Therme, die etwas andere Erlebniswelt in Leipzig. Hier finden Sie sowohl Entspannung, als auch jede Menge Spaß für die ganze Familie. Es erwarten Sie rasante Abfahrten auf den Wasserrutschen, ein Wellenbecken und mit- reißende Strömungen, Wasserfälle, 25 m-Becken und Sprungtürme, aber auch viel Erholung und Ruhe in der breit gefächerten Wellness-Oase und Saunalandschaft. Lassen auch Sie sich rundum verwöhnen und genießen Sie einen unvergesslichen Aufenthalt!  
[WWW.SACHSEN-THERME.DE](http://WWW.SACHSEN-THERME.DE)



KÖLN

## CLAUDIUS THERME

Die Claudius Therme gilt als eines der schönsten Ther- malbäder in Europa. Mit ihrer Architektur und dem vielfältigen Angebot spielt sie mit der Jahrtausende alten Badekultur Kölns. Schon die Römer schätzten die Thermalquellen und liebten das gepflegte Bad. Eine natürliche Thermal-Mineralquelle speist die verschie- denen Badeeinrichtungen mit staatlich anerkanntem Heilwasser. Das Thermalbad verfügt über verschie- dene Innen- und Außenbecken, Heilwasser-Badebe- cken, Whirlpools, Solarien, Trinkbrunnen und eine Heiß-Kalt-Grotte. Sprudelliegen, Nackenduschen und Strömungsbecken sorgen gemeinsam mit Ruheräumen, Sonnenterrassen und Liegewiesen für einen gesunden und entspannenden Aufenthalt. In einem Solebecken, das mit Salz aus dem Toten Meer angereichert ist, lässt sich die Schwerelosigkeit genießen. Drei große Saunabereiche bieten dem Gast die ganze Vielfalt des Saunierens. Ob mildes Kräuterdampfbad, Panorama- Sauna, finnische Saunen, Serailbad, russische Banja oder die besonders heiße Erdwall-Sauna: In der Clau- dius Therme findet jeder Saunabesucher die richtige Wohltat. Im Therapiebereich werden unterschiedliche Massagen und vielfältige physiotherapeutische Be- handlungen angeboten.  
[WWW.CLAUDIUS-THERME.DE](http://WWW.CLAUDIUS-THERME.DE)