

Ausreichend Wasser trinken von Kindheit an!

Wie die Universität Paderborn 2002 feststellte, sind die Deutschen durchschnittlich zu 30% dehydriert. In Österreich und der Schweiz gehen wir von ähnlichen Prozentsätzen aus. Wassermangel betrifft nicht nur alte Menschen, für die er lebensbedrohlich sein kann, sondern alle Altersgruppen. Er wirkt sich nachteilig auf die Gesundheit aber auch auf geistige Leistungen wie Konzentration oder Gedächtnis aus und begünstigt chronische Erkrankungen.

Dehydrierung entsteht, wenn zu wenig Wasser getrunken wird und der Wasserbedarf erhöht ist durch: geistige oder körperliche Anstrengung, Stress, Hitze, Krankheit, Konsum dehydrierender Getränke (Kaffee, Schwarztee, Alkohol).

So viel Wasser braucht der Mensch

Zwei Liter natürliches Wasser sollte ein Erwachsener, gute Nierenfunktion vorausgesetzt, täglich trinken (Minimum - Faustregel: 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht). Der Harn sollte mehrmals am Tag hell sein. Diese Trinkmenge ist vor allem dann wichtig, wenn nicht viel Obst oder Gemüse gegessen wird. Kinder und Jugendliche sollten 1 bis 2 Liter trinken und schon bei Kleinkindern sollte Wasser jedem anderen Getränk vorgezogen werden. Getränke, die erst verstoffwechselt werden müssen, sind kein Ersatz für natürliches Wasser.

Das Glas Wasser zur richtigen Zeit.

Man beginnt am besten schon morgens und noch bevor man Durst hat Wasser zu trinken. Denn oft fehlt das Durstgefühl und stellt sich erst durch vermehrtes Trinken wieder ein.. Es sollte zum Trinken Zimmertemperatur haben. 2 bis 3 Gläser Wasser am morgen verdünnen das Blut, machen leistungsfähiger und regen die Ausscheidung an. Außerdem können Kaffee- und Teetrinker die dehydrierende Wirkung ihrer Frühstücksgetränke so wieder ausgleichen.

Bei Stress und Anstrengung: Frisches Wasser zwischendurch!

Wer Stress hat, krank, geistig oder körperlich angestrengt ist, sollte auf das Trinken zwischendurch achten. Am besten macht man eine Gewohnheit daraus und schafft sich Erinnerungshilfen: das leere Glas am Schreibtisch, die Trinkflasche in greifbarer Nähe. Frisches Wasser ist aber günstiger als etwa Wasser, das neben dem Computer oder in Pet-Flaschen steht. Dunkle Glasbehälter sind generell zu bevorzugen. Wasser aus den Kogelbauer Düsen ist frisch am besten, weil der Sauerstoffgehalt gleich nach der Verwirbelung am höchsten ist.

Wasserregeneration nach dem Vorbild der Natur

Der österreichische Erfinder Ing. Siegfried Kogelbauer entwickelte nach dem Erkenntnissen des Naturforschers Viktor Schauberger Wasserdynamisierungsdüsen zur einfachen Selbstmontage an die Küchen-, Waschtisch-, und Duscharmatur, die Wasser nach dem Vorbild der Natur verwirbeln und mit Sauerstoff anreichern. Gute chemische Wasserqualität vorausgesetzt, wirken sich die Verwirbelung und der erhöhte Sauerstoffgehalt sehr günstig auf das Trink/Duschwasser aus: Das Wasser wird als weicher empfunden und ist angenehmer zu trinken. Die empfohlenen 2 Liter Wasser täglich werden eher erreicht. Wir beobachten, dass

das natürliche Durstgefühl durch das vermehrte Trinken wieder zurückkehrt und Dehydrierung schneller aufgehoben wird

Wasserqualität

Strenge Trinkwasserverordnungen in Österreich, Deutschland und der Schweiz sorgen dafür, dass das von den Wasserwerken angebotene Wasser laufend kontrolliert wird und bedenkenlos getrunken werden kann. Die Stadt Wien etwa verfügt über eines der weltbesten Hochquellwässer.

Die Wasserverwirbelung wie sie in den Kogelbauer Düsen stattfindet, ist eine physikalische Methode zur Wasserbelebung, die aus der Natur kommt und das Wasser aus physikalischer Sicht wieder in einen natürlichen Zustand versetzt. Wasser fließt etwa niemals freiwillig gerade, es wirbelt sich ein und wird so auch sauerstoffreicher. Chlor oder Ozon werden durch die Verwirbelung weitgehend ausgegast. Auch auf den Kalk wirkt sich die Wirbelbewegung günstig aus: der aus den Mineralstoffen Magnesium und Kalzium bestehende Kalk legt sich nicht so stark an bzw. ist leichter zu entfernen. Bemerkenswert ist der natürliche Sauerstoffeintrag während der Verwirbelung, der die Annäherung an natürliche Verhältnisse zeigt. Während das Leitungswasser nur 1 bis 4 mg Sauerstoff pro Liter enthält, erzielen die Kogelbauer Düsen 12 mg Sauerstoff pro Liter - wie in einem natürlichen wirbelnden Bach. Zum Vergleich: Kohlensäurehaltige Getränke haben nur 0,1 bis 0,2 mg Sauerstoff – es wird mit dem Urin mehr Sauerstoff ausgeschieden als über das Getränk aufgenommen wird.