

# Mineralwasser – Der natürliche Brain-Drink

**Meike Strenger**

*Bilder, Töne, Worte. Erfahrungen, Emotionen, Wissen. Unser Gehirn muss vieles aufnehmen, denn es ist ein Hochleistungszentrum. Dazu gehören auch jede Menge Flüssigkeit und Nahrung. Die Kraftstoffe für unsere täglichen Denk- und Gedächtnisleistungen: Glucose, Vitamine und Mineralstoffe. Mineralwasser ist ein bewährtes Mittel für die geistige Fitness und ein natürlicher Brain-Drink, ganz ohne Nebenwirkungen und Kalorien.*

Mineralwasser unterstützt das Gehirn maßgeblich in seinen Funktionen – zum einen durch das lebenswichtige Element Wasser, zum anderen durch seinen natürlichen Mineralstoffgehalt. Ohne ausreichende Zufuhr von beidem kann auch der klügste Kopf nicht richtig funktionieren, geschweige denn zur Höchstform auflaufen.

## **Einfluss der Ernährung aufs Gehirn**

Nährstoffe sind der Baustein und Treibstoff für den gesamten Körper. Sie bauen neue Zellen auf, ersetzen verbrauchte Substanzen und erfüllen verschiedene dynamische Funktionen. Das Gehirn hat einen besonders hohen Nährstoffbedarf. Es reagiert sehr stark darauf, was wir essen und trinken und arbeitet deutlich besser, wenn es optimal versorgt wird. Die wichtigsten Nährstoffe, die das Gehirn benötigt, sind: Sauerstoff, Glucose, Vitamine und Mineralstoffe. Weiterhin wichtig sind Proteine, Lipide und Lecithin. Und natürlich ausreichend Flüssigkeit. Schließlich müssen die Nährstoffe über das Blut erst einmal ins Gehirn gelangen. Was viele nicht wissen: Blut besteht zu 70 Prozent aus Wasser.

Hat der Mensch zu wenig getrunken, wird das Blut schnell zähflüssig und die Nährstoffversorgung gerät ins Stocken. Nimmt die Körperflüssigkeit um über ein Prozent ab, spricht man bereits von Dehydration, also Austrocknung. Die Versorgung der Muskel- und Gehirnzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen lässt nach, das Blutvolumen sinkt, die Schweißbildung ist reduziert und die Körpertemperatur steigt an.

Die Folgen: Das Denken und Konzentrieren fallen zunehmend schwerer, die geistige Leistungsfähigkeit nimmt rasant ab. Die ausreichende Flüssigkeitszufuhr über Nahrung und Getränke ist daher lebenswichtig und immer eine Entscheidung mit und für das Köpfchen. Sie beeinflusst den Blutdruck, bestimmt die Füllung der Blutgefäße, die Fließeigenschaften des Blutes und damit die gesamte Durchblutung des Körper- und des Hirngewebes. Mineralwasser ist daher ein ebenso wertvoller wie willkommener Brain-Drink, da er den Körper mit Mineralstoffen und lebenswichtiger Flüssigkeit versorgt.

### **Mineralstoffe – Stoff fürs Gehirn**

Mineralstoffe werden vom Körper nicht hergestellt und müssen über Nahrung und Flüssigkeit regelmäßig aufgenommen werden. Die winzigen anorganischen Substanzen sind an nahezu allen Körperfunktionen und Stoffwechselprozessen beteiligt. Dies gilt auch für die verschiedenen Gehirnfunktionen. Das Gehirn muss ständig mit Nährstoffen versorgt werden, um optimal zu funktionieren. Neben Sauerstoff, Glucose, Vitaminen und Proteinen gehören hierzu auch Mineralstoffe.

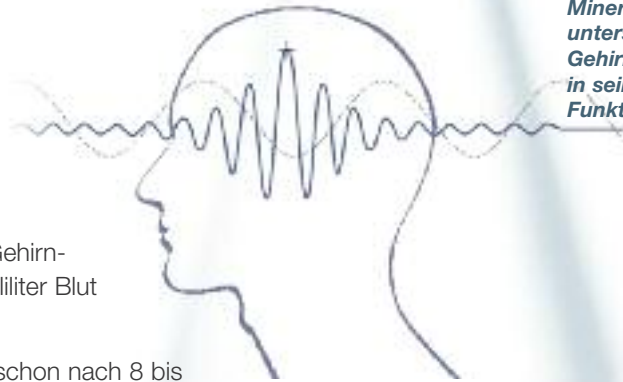
Um den Bedarf an Mineralstoffen zu decken, reicht in der Regel eine ausgewogene Ernährung. Viele Menschen schaffen dies jedoch aus Zeitmangel oder anderen Gründen nicht. Hier kann Mineralwasser wertvolle Dienste leisten. Es schützt den Körper nicht nur vor Austrocknung, sondern versorgt ihn auch mit lebenswichtigen Mineralstoffen. Ernährungsexperten sprechen von einem „ernährungsphysiologischen Zusatznutzen“.

Ebenfalls häufig erwähnt wird die „hohe Bioverfügbarkeit“ von Mineralwasser. Die Mineralstoffe sind im Mineralwasser bereits gelöst und gelangen auf direktem Weg in die Blutbahn und von dort ins Gehirn.

*Ein klarer Kopf, innere Ruhe,  
ein gutes Gedächtnis –  
der Brain-Drink Mineralwasser  
macht's möglich.*







## Das Gehirn macht Eindruck

- Das Gehirn produziert täglich fast einen halben Liter Gehirnflüssigkeit. Durch das Gehirn fließen 750 bis 1.000 Milliliter Blut pro Minute.
- Ist die Blutversorgung zum Gehirn unterbrochen, tritt schon nach 8 bis 10 Sekunden Bewusstlosigkeit ein.
- Ein menschliches Gehirn hat 100 Milliarden Nervenzellen; eine Nervenzelle hat 1.000 bis 10.000 Verbindungen mit anderen Nervenzellen.
- Das menschliche Gehirn hat nach vorsichtigen Schätzungen 100 Billionen Synapsen.
- Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen haben mindestens 100.000 Kilometer „Kabellänge“.



**Weitere Informationen zum Brain-Drink Mineralwasser sind zu lesen in der neuen Broschüre der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) „Mineralwasser – Der natürliche Brain-Drink“.**

**Bestellungen über die IDM (Kontakt siehe PR Marketing-Rubrik auf Seite 158) oder über [www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com).**

## Flüssigkeitsmangel erkennen und vorbeugen

Normalerweise ist Durst ein gutes Maß für den Wasserbedarf. Doch mit dem Alter lässt das Gefühl dafür nach. Viele Senioren vergessen einfach zu trinken. Am merklichsten betroffen ist ihre Hirnleistung. Geistige Verwirrung und Konzentrationsschwierigkeiten sind gerade bei älteren Menschen oftmals eine Folge von Flüssigkeitsmangel. Ein Trinkplan kann hier Abhilfe schaffen. Aber auch Jüngere nehmen Durst häufig zu spät wahr, weil Anstrengung, konzentriertes Arbeiten oder andere Reize davon ablenken. Menschen mit einem schwach ausgeprägten bzw. zeitweise verdrängten Durstempfinden entwick-

keln häufig eine chronisch milde Form der Austrocknung. Dies gilt ebenso beim regelmäßigen Konsum größerer Mengen harntreibender Getränke und für die Einnahme bestimmter Medikamente.

Dabei genügt schon die Einhaltung einiger einfacher Tipps und Regeln, um sich vor mangelnder Flüssigkeitsaufnahme zu schützen. So sollte unter anderem immer die benötigte Menge an Flüssigkeit in Sicht- und Griffweite bereitstehen. Sei es am Schreibtisch, beim Sport oder unterwegs: Eine Flasche Mineralwasser passt überall hin.

### **Flüssigkeitsmangel erkennen**

- häufige Müdigkeit
- trockener Mund, trockene Schleimhäute
- welke Haut, stehende Hautfalten
- Kopfschmerzen
- Verstopfung
- wenig und / oder dunkel gefärbter Urin
- körperliche Schwäche
- Vergesslichkeit