

Den Sommer unbeschwert genießen

24.06.2010, 11:17 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Ensinger Mineral-Heilquellen GmbH*
Presseagentur: *Gübler & Klein PR*



Damit man sich auch bei hohen Temperaturen wohlfühlt: regelmäßig trinken und Mineralstoffe tanken

Mineralstoffe halten die körpereigene Klimaanlage am Laufen

Sommer und Sonne locken nach draußen. Jung und Alt sind unterwegs, treiben Sport, gehen spazieren und genießen das warme Wetter. Bei hohen Temperaturen kommt jeder in Wallung, schwitzt und verliert Flüssigkeit. Viel trinken, vor allem das Richtige, ist jetzt besonders wichtig! Ohne ausreichenden Nachschub geht bald nichts mehr, denn mehr als die Hälfte des menschlichen Körpers besteht aus Wasser. Vor allem wasserreiche Organe wie Blut, Gehirn, Leber und Muskulatur reagieren sehr sensibel, wenn der Wasserhaushalt nicht stimmt. Schnell stellen sich Symptome wie Schwindelgefühl, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Herzklopfen und Durchblutungsstörungen ein. Im schlimmsten Fall kann es sogar zu Ohnmacht führen.

"Bei einem plötzlichen Temperaturanstieg oder einer großen Hitzewelle kommt es verstärkt zu gesundheitlichen Problemen, die durch Dehydration, dem Entzug von Wasser, verursacht werden", so Horst Geis, Dozent in der Notfallmedizin. "Die Problematik betrifft alle Altersgruppen. Kinder können beim Spielen das Trinken vergessen. Ältere Menschen verdrängen ihr Durstempfinden. Ein Berufstätiger denkt bei Streß an vieles, nur nicht ans Trinken. Erschwerend kommt hinzu, daß viele nicht auf die Qualität des Getränkes achten. Gerade Mineralstoffe sind besonders von Bedeutung."

Ensinger Sport bietet sich als Durstlöcher an heißen Tagen an. Das Mineralwasser führt dem Körper nicht nur Flüssigkeit zu, sondern auch natürliche Mineralstoffe in beachtlichen Mengen. Pro Liter liefert es über 500 mg Calcium und 124 mg Magnesium. Diese beiden sind im Zusammenspiel für die Funktion von Muskeln, Nerven, Herz und Gehirn ganz entscheidend. Außerdem sind sie im Wasser bereits gelöst und können schnell vom Organismus aufgenommen werden. Sie tragen dazu bei, daß die körpereigene Klimaanlage nicht versagt und man die wärmste Zeit des Jahres in vollen Zügen genießen kann.

Fazit: Im Sommer, an heißen Tagen sollte jeder ausreichend Flüssigkeit zu sich zunehmen und das „richtige“ Getränk auswählen. Dabei ist es empfehlenswert, die Mineralisierung im Wasser zu beachten. Jedes Flaschenetikett gibt die Inhaltsstoffe und deren Menge an. Dies genau zu lesen, lohnt sich!

Leichter geht's nicht - Getränke bestellen und deutschlandweit liefern lassen

Geradezu einmalig in Deutschland ist der Ensinger-Lieferservice außerhalb Baden-Württembergs. Einfach bestellt über Internet oder Telefon (07042/28.09.777), kommt das Mineralwasser direkt nach Hause. Ein Paketdienst bringt den Karton mit 16 Flaschen bis an die Haustür. Dabei ist die Ein-Liter-PET-Cycle-Flasche nicht teurer als im Handel. Lediglich 2,50 Euro Versandkosten fallen pro Bestellung, unabhängig von der Menge, an. Das Leergut kann im Handel oder bei der nächsten Lieferung zurückgegeben werden. Alles Wissenswerte findet man unter www.ensinger24.de.

Portrait

Familienunternehmen mit Tradition

Ensinger Mineral-Heilquellen GmbH wurde 1952 von Wilhelm Fritz und seinen vier Söhnen Eberhard, Otto, Wilhelm und Erich im baden-württembergischen Ensingen gegründet. Seither ist das Unternehmen in Familienbesitz und wird heute von Thomas Fritz und Bernd Leonhardt geführt.

Im Jahr 2009 wurden 96 Millionen Liter Getränke abgesetzt. Das entspricht einem Umsatz von rund 35,2 Millionen Euro. Insgesamt sind knapp 150 Mitarbeiter im Unternehmen tätig.

Wer mehr über das Unternehmen und seine Getränkevielfalt erfahren möchte, schaut sich am besten die Homepage an: www.ensinger.de.