

Fit und erfrischt

Mit Staatl. Fachingen MEDIUM und STILL durch den Sommer

Fachingen, August 2016. Sobald sich die Sommersonne zeigt, lockt es uns zu zahlreichen Aktivitäten ins Freie. Viel Bewegung und hohe Außentemperaturen lassen den Flüssigkeitsbedarf des Körpers ansteigen. Staatl. Fachingen, das Premium-Mineralwasser aus der



berühmten Quelle an der Lahn, sorgt für angenehme Erfrischung – ob pur oder auch als Grundlage für Wellnesscocktails und Waterdrinks.

Gerade in heißen Sommermonaten sind Wellnesscocktails und Waterdrinks als alkoholfreie, frische Alternative zu den bekannten klassischen Cocktails sehr beliebt. Mit seinem natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt (1.846 mg/l) und vielen wichtigen Mineralstoffen wirkt Staatl. Fachingen auf natürliche Weise einer Übersäuerung im Körper entgegen und unterstützt so das optimale Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers. So sind die Cocktails nicht nur ein geschmacklicher Genuss, sondern auch echte Wellnesscocktails.

Wer die folgenden Tipps von Staatl. Fachingen beachtet, bewahrt auch bei heißen Temperaturen einen kühlen Kopf.

Tipp 1: Ausreichend trinken

Jetzt benötigt der Körper deutlich mehr Flüssigkeit als gewöhnlich, denn durch die hohen Außentemperaturen schwitzt man vermehrt. Wer zusätzlich Sport treibt, sollte besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Experten raten zu zwei bis drei Litern Flüssigkeit täglich und empfehlen insbesondere Heil- und Mineralwasser oder ungesüßten Kräutertee. Fein perlend, mild im Geschmack und dank seiner ausgewogenen Mineralisation eignet sich hier besonders das Premium-Mineralwasser von Staatl. Fachingen.

Tipp 2: Regelmäßig trinken

Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen bringt den Kreislauf in Schwung und kurbelt den Stoffwechsel an. Aber auch im Laufe des Tages ist regelmäßiges Trinken wichtig. Da der Körper pro Stunde nur eine begrenzte Menge an Flüssigkeit aufnehmen kann, wird überflüssiges Wasser schnell wieder ausgeschieden. Vermeiden Sie daher große Flüssigkeitsmengen auf einmal, sondern trinken Sie in regelmäßigen Abständen über den Tag verteilt. Als Faustregel gilt: Ein Glas Wasser pro Stunde!

Tipp 3: Trinken, bevor der Durst kommt

Das Durstgefühl gilt als körpereigenes Warnsignal für einen Flüssigkeitsmangel. Wer sich also viel bewegt, sollte gerade im Sommer ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Besonders ältere Menschen, bei denen sich das Durstempfinden verzögert einstellt, sollten daran denken, öfter zu einem Glas Wasser zu greifen.

Tipp 4: Verlorene Mineralsalze zurückgewinnen

Beim Schwitzen verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Mineralsalze. Diese Mineralien können wir durch Trinken von Mineralwasser zurückgewinnen. Durch die einzigartige Kombination aus Hydrogencarbonat (1.846 mg/l), Calcium und Magnesium, versorgt Staatl. Fachingen den Körper mit essenziellen Mineralstoffen und unterstützt die optimale Säure-Basen-Balance, indem es einer Übersäuerung entgegenwirkt. Die besondere Kombination an Inhaltsstoffen hilft dem Körper, tagtäglich entstehende Nährstoffverluste und Mangelerscheinungen wieder auszugleichen.

Tipp 5: Abwechslung schaffen

Wem Mineralwasser und ungesüßte Kräutertees auf Dauer langweilig werden, sollte erfrischende Alternativen ausprobieren. Mit Staatl. Fachingen gemixte Wellnesscocktails und Waterdrinks sind der ideale Begleiter im Sommer und sorgen für den Extra-Frischekick. Sie sind nicht nur ein geschmackliches Erlebnis, sondern steigern zudem auf natürliche Weise das Wohlbefinden. Der coole Clou: Stellen Sie für Ihre Sommerdrinks Eiswürfel aus Staatl. Fachingen Wasser her. So kommen Sie mit Staatl. Fachingen MEDIUM und STILL fit und erfrischt durch die heißen Sommermonate.

Wer selbst einen erfrischenden Wellnesscocktail oder Waterdrink zubereiten möchte, findet hier zwei Anregungen:

Rosenkavalier:

3 cl Fruchtsirup Granatapfel
1 BL Rosenwasser
1 cl frischer Zitronensaft
Mit Staatl. Fachingen auffüllen
Deko: Rosenblätter

3cl Granatapfelsirup, 1BL Rosenwasser sowie 1cl frischen Zitronensaft in einem Cocktailmixer vermischen. Den Cocktail zusammen mit Eiswürfeln aus Staatl. Fachingen Mineralwasser in ein Longdrink-Glas geben. Mit Staatl. Fachingen MEDIUM oder STILL auffüllen. Das Glas mit einem Rosenblatt verzieren.



Apfelunder:

3 cl Fruchtsirup Holunderblüte
1 cl frischer Zitronensaft
8 cl naturrüber Apfelsaft
8 cl Staatl. Fachingen
Deko: Apfelscheiben

3cl Holunderblütensirup, 1cl frischen Zitronensaft und 8cl naturrüben Apfelsaft in einem Cocktailmixer vermischen. Den Cocktail zusammen mit Eiswürfeln in ein Longdrink-Glas geben. Mit 8cl Staatl. Fachingen MEDIUM oder STILL auffüllen. Das Glas mit einer Apfelscheibe verzieren.



Weitere Informationen unter www.fachingen.de



Das Wasser. Seit 1742.

Kontakt:

Heiner Wolters, Geschäftsführung
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH
Brunnenstr. 11
65626 Birlenbach/OT Fachingen
Tel. (06432) 98 34 64
Fax (06432) 98 34 99
E-Mail: heiner.wolters@fachingen.de
www.fachingen.de

Saskia Krüger
Ketchum Pleon GmbH
Westhafenplatz 6
60327 Frankfurt/Main
Tel. (069) 24286-309
Fax (069) 24286-250
E-Mail: saskia.krueger@ketchumpleon.com
www.ketchumpleon.de