

# GESELLSCHAFT/GESUNDHEIT

## **Wie finde ich das beste und gesündeste Trink-WASSER für mich?**

Ca. 1000 Liter Wasser im Jahr trinkt ein Erwachsener entweder pur oder in Getränken wie z.B. Kaffee, Tee, Bier... und machen es zu unserem wichtigsten Lebensmittel.

### **Mineralwasser oder doch besser Leitungswasser oder gar Quellwasser?**

Tafel-, Osmose- Wasser, Aktivkohle, Ultrafiltration, BIO-Wasser, Heil-, Ionisiertes-, Quanten, Aquion-, Grander- Wasser, Sauerstoff- oder Wasserstoff-Wasser, Mond- oder Sonnen-Wasser  
...

Es gibt nicht pauschal das beste Trinkwasser, sondern Informationen um Gesundes Wasser zu finden, das auch Ihren individuellen und persönlichen Bedürfnissen am nächsten kommt. Weshalb sind aus gesundheitlicher Sicht nicht nur Fremdstoffe im Trinkwasser ein Qualitätskriterium?

Was ist BIO-Wasser? Wie kann ich mir die Wasser-Beschaffenheit (ph-Wert, Oberflächenspannung, Zellverfügbarkeit und vieles mehr) einer reinen, frischen und vitalen Bergquelle vorstellen? Welche Möglichkeiten gibt es durch zusätzliche Filterung und andere Methoden ein individuelles Trinkwasser zu formen und vieles mehr...

Alle Fragen zum Thema Wasser werden mit Wissen, Forschung, Erfahrung und Kompetenz aus über 20 Jahren beantwortet und Sie sollen mir nicht einfach nur glauben, sondern können es gerne selbst schmecken & sehen also auch inklusive Wasser-Tests vor Ort.

Dozent: Andreas Grüner

Gebühr: 5,-- € ab 10 Teilnehmer / 10,-- € ab 5 Teilnehmer

Ort: Ehemaliges Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

**Kurs-Nr. 23STH3051**

Termin: Mittwoch, **8. März 2023**, 18.30 – 20.30 Uhr

**Kurs-Nr. 23STH3052**

Termin: Freitag, **07. Juli 2023**, 18.30 – 20.30 Uhr