

WAS STECKT DRIN?

NATRIUM – DER TURBO FÜR DEINE HYDRATION

Natrium ist entscheidend für die Flüssigkeitsbalance im Körper. Es hilft, Wasser im Gewebe zu binden und verhindert, dass zu viel Flüssigkeit über den Urin verloren geht. Studien zeigen: Wer natriumreiches Wasser trinkt, gleicht Schwitzverluste schneller aus als mit natriumarmem Wasser.

Empfehlung für Sportler:

Natriumgehalt im Wasser: 300–1000 mg/Liter
Johannisbrunnen Heilwasser liegt genau in diesem optimalen Bereich – für schnelle Regeneration und dauerhafte Leistung.

HYDROGENCARBONAT – KEINE CHANCE DER ÜBERSÄUERUNG

Hydrogencarbonat neutralisiert überschüssige Säuren im Körper. Beim Sport entsteht durch intensive Belastung oft ein Überschuss an Säuren (Laktat), der die Muskelleistung beeinträchtigt. Hydrogencarbonatreiche Heilwässer (ab 1300 mg pro Liter) helfen, diese Säuren zu neutralisieren und die Ausdauerleistung zu verbessern.

Hydrogencarbonat kann:

- Säuren neutralisieren
- den Säure-Basen-Haushalt regulieren
- die Regeneration unterstützen
- Übersäuerung und Beschwerden wie Sodbrennen lindern

CALCIUM - MACHT DEN KNOCHENJOB

Wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen und die Erhaltung der Muskelkraft. Ein Liter Johannisbrunnen-Heilwasser deckt etwa 23 % deines täglichen Calciumbedarfs und wird vom Körper besonders gut aufgenommen.

MAGNESIUM - CALM DOWN!

Wichtig für die Muskelfunktion und die Energieversorgung der Körperzellen. Hilft gegen Muskelkrämpfe, Verspannungen und gegen Stress. Ein Liter Johannisbrunnen-Heilwasser liefert etwa 32% des täglichen Magnesiumbedarfs und unterstützt den Energiestoffwechsel.



WIR SIND IN GANZ ÖSTERREICH ZU FINDEN ...

bei BILLA PLUS, INTERSPAR, Denny's BioMarkt, SPAR-Gourmet und in vielen weiteren Filialen.

Mehr dazu auf:
johannisbrunnen.at/
bezugsquellen

TIPP:

Johannisbrunnen-Heilwasser mit Fruchtsäften mischen, ist wohlschmeckend und gibt den richtigen Energiekick!



Gleichenberger & Johannisbrunnen GmbH
Hof 17, A-8345 Straden • +43 (0) 3473 / 82 01
office@johannisbrunnen.at • johannisbrunnen.at

JOHANNISBRUNNEN HEILWASSER- DIE QUELLE DEINER HÖCHSTLEISTUNG



JOHANNISBRUNNEN

HEILWASSER SEIT 1678

FLÜSSIGKEIT UND MINERALSTOFFE – DEIN SCHLÜSSEL ZUR HÖCHSTLEISTUNG

Wer beim Training alles gibt, verliert nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Magnesium und Calcium. Damit Muskeln, Kreislauf und Stoffwechsel optimal arbeiten, müssen diese Verluste rasch ausgeglichen werden. Mineralstoffreiche Wasser wie das Johannisbrunnen Heilwasser bieten hier eine natürliche Lösung – kalorienfrei und effizient.

JOHANNISBRUNNEN-HEILWASSER: TIEFE WASSER SIND NICHT STILL!

Johannisbrunnen-Heilwasser stammt aus einer tief liegenden, vor Verunreinigungen geschützten Quelle im steirischen Vulkanland und ist vollgepackt mit wertvollen Mineralien. Das Heilwasser besitzt durch seine lebenswichtigen Mineralien und Spurenelemente heilende, lindernde und vorbeugende Eigenschaften. Diese Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen.

SCHWITZEN KOSTET MEHR ALS NUR WASSER

Schon bei Alltagstätigkeiten verdunsten etwa 0,5 Liter Wasser über die Haut. Beim Sport steigt der Verlust je nach Intensität auf 0,5 bis 1 Liter pro Stunde, bei Hitze oder langen Belastungen sogar auf über 3 Liter. Mit dem Schweiß gehen auch Mineralstoffe verloren, die für die Leistungsfähigkeit entscheidend sind:

MINERALSTOFFGEHALTE IN 1 L SCHWEISS:

- 500–1000 mg Natrium
- 500–1500 mg Chlorid
- 120–240 mg Kalium
- 20–24 mg Magnesium
- 10–65 mg Calcium

Johannisbrunnen-Heilwasser enthält all jene Mineralstoffe, die beim Schwitzen verloren gehen.

JOHANNISBRUNNEN HEILWASSER – NATÜRLICH STARK FÜR SPORTLER

Johannisbrunnen ist ein natürliches Heilwasser, das Sportlerinnen und Sportler optimal unterstützt– ganz ohne Zucker, Laktose, Kalorien oder künstliche Zusätze. Mit seiner einzigartigen Mineralstoffzusammensetzung liefert es genau das, was der Körper bei Anstrengung braucht:

- CALCIUM** ist wichtig für Knochenstabilität und Muskelkontraktion
- MAGNESIUM** unterstützt die Muskelfunktion und Stressresistenz
- NATRIUM** gleicht Flüssigkeitsverluste schnell aus
- HYDROGENCARBONAT** schützt vor Übersäuerung



„JOHANNISBRUNNEN IST EIN NATÜRLICHES SPORTGETRÄNK, DAS FLÜSSIGKEITS- UND MINERALSTOFFVERLUSTE EFFIZIENT AUSGLEICHT – EINE IDEALE UNTERSTÜTZUNG FÜR LEISTUNGSORIENTIERTE SPORTLER.“
A. UNIV. PROF. DR. W. MARKTL

DAS MINERALWASSER FÜR MEHR LEISTUNG UND SCHNELLERE ERHOLUNG

Wer seine Höchstleistung abrufen möchte, sollte Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste so früh wie möglich ausgleichen – idealerweise schon während des Sports. Auf das Durstgefühl allein ist kein Verlass: Es setzt oft zu spät ein. Johannisbrunnen-Heilwasser bietet hier eine perfekte Kombination aus Flüssigkeit und wichtigen Mineralstoffen.

Es ist ein hypotones Getränk und kann daher sehr rasch vom Körper aufgenommen werden. Sein hoher Gehalt an Natrium gleicht den Flüssigkeitsverlust schnell und effizient aus. Die hohe Menge an Hydrogencarbonat kann die Ansäuerung des Blutes durch Laktat vermindern und dadurch die Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Das macht Johannisbrunnen zum natürlichen Sportgetränk für alle, die Leistung und Natürlichkeit verbinden wollen.

1 LITER JOHANNISBRUNNEN - HEILWASSER ENTHÄLT:

mg/kg KATIONEN	mg/kg ANIONEN	mg/kg MINERALSTOFFE
Natrium 990	Chlorid 289	Summe der gelösten Mineralstoffe ... 5037
Kalium 32,2	Hydrogen-carbonat 3345,2	
Magnesium 102	Jodid 0,14	
Calcium 198		
Lithium 0,78		