

# Optimale Wasserqualität

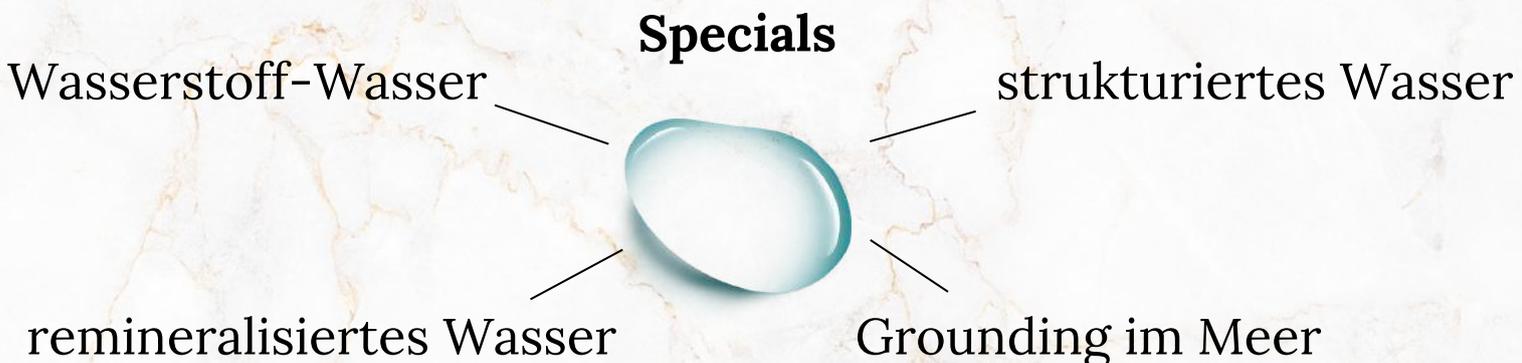
by Dr. med. univ. Dominik Klug

## Kriterien

- pH 7,9-9,2
- Fluorid < 0,5 mg/l
- Magnesium 8,3-9,4 mg/l

## Trinkmenge

- ca. 40 ml pro kg KG pro Tag
- z.B. bei 60 kg = 2,4 L Wasser oder Tee
- mehr bei Sport oder Sauna



## No goes

- Auftischfilter
- destilliertes Wasser
- Leitungswasser ungefiltert
- Osmose-Wasser ohne Salze

## Meine Empfehlung

- ausreichend trinken
- Leitungswasser filtern
- Mineralwasser aus Glasflaschen
- Wasser mineralisieren
- Salz in den Kaffee

Aus Rechtsgründen wird darauf hingewiesen, dass die in diesem PDF genannten Inhalte ausschließlich deiner Information dienen. Sie stellen keinen Ersatz für einen medizinischen oder ärztlichen Rat dar. Es wird keine Haftung für etwaige negative Folgen übernommen, die sich aus der Umsetzung der genannten Strategien ergeben. Sprich vor der Umsetzung und vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln stets mit deinem behandelnden Arzt oder mit deinem Therapeuten.