



Richtiges

**Trinken ist
Wellness für den Körper!**

Es heißt, ohne Flüssigkeit kann man nur wenige Tage überleben, aber ohne feste Nahrung einige Wochen. Woran liegt das? Wasser kann nicht wie Fett in Zellen gespeichert werden. Ohne Speicher muss also immer wieder Flüssigkeit zugeführt werden, damit unser Körper richtig arbeiten kann. Das Hirn benötigt Wasser zur Informationsweiterleitung, das Blut zum Transport wichtiger Stoffe, die Haut für Elastizität und der Darm für die Nährstoffaufnahme. Aus diesen und noch unzähligen weiteren Gründen ist die richtige und ausreichende Zufuhr an Flüssigkeit lebensnotwendig. Getränke sollten dem Körper Flüssigkeit liefern und keinesfalls Energie rauben. Limonaden und Fruchtsäfte machen genau letzteres, da sie sehr viel Zucker enthalten, welcher dem Körper Wasser entzieht. Dem Körper bleibt dadurch nur mehr ein Bruchteil dessen übrig, was ursprünglich an Flüssigkeit getrunken wurde. Auch Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz enthalten viel Zucker, nämlich den Fruchtzucker der verwendeten Früchte. 1 Glas Orangensaft = wie viele Orangen? Viele!!! – das heißt, der gesamte Zucker der Orangen ist nun im Saft. Die Aufschrift ohne Zuckerzusatz bedeutet also lediglich, dass kein zusätzlicher Zucker hinzugefügt wurde. Limonaden und Wellnessgetränke beinhalten oft Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoff, um den Zucker- und Kaloriengehalt zu minimieren. Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Mannit, Xylit,... fördern genauso wie Zucker Karies und bewirken zudem Durchfall und Blähungen. Wenn Sie Ihrem Körper ein wenig Wellness schenken möchten, dann verwöhnen Sie ihn mit Tiroler-Berg-Quellwasser, Mineralwässern und schmackhaften Tees. Er wird es Ihnen mit einem guten Gedächtnis, straffer, glänzender Haut und Haaren, geregelter Verdauung, weniger Kopfschmerzen und mehr Leistungsfähigkeit danken.

Zum Wohl!

STEPHANIE GABL

DIÄTOLOGIN · ERNÄHRUNGSTHERAPIE
Arzl 132, 6471 Arzl i.P., 0650/2319840
mail: office@ernaehrungstherapie-tirol.at
Internet: www.ernaehrungstherapie-tirol.at

Pitztaler in Vancouver

Drei Teilnehmer bei den Olympischen Spielen aus der Gemeinde Arzl – ein großes Ereignis. Gold und Silber von Mario Stecher und Marlies Schild



Die Pitztaler Abordnung in Vancouver.

Fotos: Ing. Hannes Larcher

Daher war es nur klar, dass, auch wenn die Olympiade am anderen Ende der Welt stattfindet, Fans aus der Heimat dabei sind. Nach einem dreizehnstündigen Flug von München, via Toronto, landeten sechs Pitztaler in Vancouver. Alles perfekt organisiert von Mathias Posch (Bruder unserer Gemeinderätin Birgit Raggl), der schon einige Jahre in Vancouver wohnt und arbeitet, bezogen wir unsere Wohnung in Vancouver-Downtown (10. Stock mitten im Geschehen). Mit einem Mietauto, das schon nach der ersten Nacht verschwunden war, kurvten wir zu den Rennen nach Whistler Mountain. In den Zielräumen von den Alpinrennen, Sprungschanze und Langlauf waren die Stimmen, besonders aus Ried (Larch Thomas und Bertram), nicht zu überhören. Die Medaillen von Mario und Marlies haben wir im Österreichhaus und in den nahegelegenen Discos ausgiebig gefeiert.

Aufgrund der Nähe unserer Wohnung zu den Eishockey – Stadien, war abends Party angesagt. Hier bevölkerten all abendlich hunderttausende Fans die Straßen und die Pubs von Vancouver!!!

Der Besuch eines Eishockeyspieles war einer der Höhepunkte unseres Aufenthaltes in Kanada. Die am Schwarzmarkt ergatterten Eintrittskarten entpuppten sich als ViP-Karten mit eigener Loge!

An den rennfreien Tagen genossen wir das angenehme Klima und das Flair Vancouvers!

Hannes Larcher

