



challenge camps
Soccer Fun and Competition

Informationen zur Aktion "Gesundes Trinken" im Rahmen der Challenge Camps

Liebe Kinder, Eltern, Trainer und Betreuer der Challenge Camps

In den diesjährigen Camps werden wir neben dem Spass am Fussball den Kindern auch auf einfache Art und Weise Informationen zum gesunden Trinken vermitteln. Diese Broschüre gibt Ihnen zusätzliches Hintergrundwissen, damit Sie informiert sind und auf allfällige Fragen der Kinder vorbereitet sind.

Wasser – Wichtigstes Element unseres Körpers

Der menschliche Körper besteht zu 70 bis 80% aus Wasser. Deshalb sollten wir uns ab und zu bewusst werden, was und wieviel wir an Flüssigkeit zu uns nehmen. Denn Wasser ist unser allerwichtigstes Lebensmittel. Der tägliche Mindestbedarf an Wasser liegt bei etwa 2 Litern, bei hohen Temperaturen und körperlicher Anstrengung kann der Wasserbedarf auf das 3 bis 4-fache ansteigen. Wird zu wenig Wasser getrunken, besteht die Gefahr von gravierenden gesundheitlichen Problemen.

Wasser versorgt unsere Muskeln mit Nährstoffen und Sauerstoff und ist auch verantwortlich für die Entsorgung von Abbauprodukten des Körpers. Wasser ist die Grundlage aller Stoffwechselprozesse in unserem Körper. Das Wasser hat die Aufgabe des „Spediteurs“, der die Körperzellen mit allen lebensnotwendigen Stoffen versorgt und die verbrauchte Stoffe entsorgt. Ist es da nicht logisch, dass dieser Spediteur selbst absolut „sauber“ sein muss?



Das Gedächtnis des Wassers - Trinken wir Elektro-Smog?

Wasser spielt die zentrale Rolle in sämtlichen Lebensprozessen. Die Qualität unseres Wassers bestimmt so massgeblich unsere Lebensqualität. Konventionelle Wasseraufbereitungsmethoden beschränken sich auf die grobstoffliche, das heisst physische und chemische Reinigung des Wassers. Dabei wird energetische Qualität und die Rolle des Wassers als Informationsträger vollkommen ausser Acht gelassen. Denn Wasser hat ein Gedächtnis. Wasser kann Informationen transportieren. Eine Art "Abdruck" von allen Stoffen und Schwingungen wird dauerhaft im Wasser gespeichert. Auch das Material von Wasserleitungen und der Druck, dem Wasser darin ausgesetzt ist, hinterlässt Spuren und nimmt dem Wasser Energie. Dies lässt sich heute mit sehr feinen Mess-Geräten nachweisen. Wasser reagiert prinzipiell auf alle Schwingungen, vom Stromnetz bis zum Handy, vom Radar bis zum Fernsehsender. Lapidar formuliert: Wir trinken Elektrosmog!

Fitness und Leistungskraft haben mehr mit Wasser zu tun, als viele wissen.

Wir wären gesünder und leistungsfähiger, würden wir täglich genügend reines Wasser trinken. Doch: Wir trinken nur deshalb zu wenig Wasser, weil es oft Schluckwiderstand und Völlegefühl erzeugt. Unser Körper spürt intuitiv, ob das Wasser genügend rein ist. Der Körper reagiert mit einem Reflex gegen unreines Wasser. Dieser Schluckreflex hindert uns daran, genügend Wasser aufzunehmen. Deshalb muss Wasser neben der klassischen Filtrierung auch "informell" gereinigt werden. Doch wie geht das? Filtern und so weiter reicht nicht. Da lag es doch nahe, die Natur selbst zu befragen.

Wie wird das Wasser natürlich gereinigt?

Wasser braucht Bewegung. Und zwar eine bestimmte Art der Bewegung. Wie zum Beispiel am Meer oder in einem wilden Bergbach: Hier gibt es unzählige große und kleine Wasserwirbel. So wird Wasser in der Natur von allen Schadstoffen gereinigt und mit Sauerstoff angereichert. Mehr noch: Natürliche Wirbelprozesse gehen so hart zur Sache, dass nicht nur Schadstoffe, sondern auch deren „Informationsabdrücke“ entfernt werden. Allein über Verwirbelungsprozesse kann Wasser auch informell wieder rein werden. Wenn Sie einmal genau dem Wasser in einem naturbelassenen Bach oder Flusslauf zuschauen, werden Sie beobachten, dass es die Tendenz hat, permanent Wirbel zu





bilden. Ein Fluss fließt auch nie einfach geradeaus, er dreht sich sozusagen durch die Landschaft. Selbst ein kleiner Wassertropfen auf einer Fensterscheibe läuft nicht einfach senkrecht nach unten, sondern versucht stets noch kleine Wirbel zu bilden. Diese Wirbelbewegungen sind gleichsam die Lebensäußerung des Wassers. Unsere Leitungssysteme jedoch schränken das Wasser vehement ein, diese natürlichen Wirbelbewegungen zu vollziehen - mit drastischen Folgen für seine Qualität.

Die bessere Wahl: Quellwasser direkt vom Wasserhahn.

In unseren Challenge Camps wird immer darauf geachtet, dass die Kinder genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Doch oft werden Süßgetränke, Süßmost oder der beliebte Sirup verlangt. Diese weisen jedoch einen hohen Zucker-, Säure- und/oder Koffein-Anteil (zum Beispiel beim Eistee...) auf. Diese Getränke sind keine Durstlöcher und gelten auch nicht als Lebensmittel. Auch die isotonischen Getränke sind für Kinderzähne schädlich, insbesondere wenn sie länger getrunken werden.

Trinkwasser ist bei uns in der Regel direkt ab dem Wasserhahn erhältlich. Dies ist nicht nur kostengünstig, sondern ökologisch auch sehr sinnvoll (kein Wasser in PET-Flaschen mit giftigen Rückständen im Plastik, kein Transport von Mineralwasserflaschen mit dem Lastwagen oder dem Auto). Unser normales Leitungswasser stammt von unterschiedlichsten Quellen wie Grundwasser oder Seen und ist zwar filtriert und auch aufbereitet, jedoch immer noch nicht ein optimaler „Spediteur“, denn es beinhaltet nach wie vor die schädlichen Informationen.

Trinkwasserwirbler reinigen, regenerieren und energetisieren!

Deshalb verwenden wir in unseren Challenge Camps beim Entnehmen von Leitungswasser sogenannte Trinkwasserwirbler. Diese sind rein mechanische, nur mit dem Druck der Wasserleitung (!) arbeitende Hochpräzisionsgeräte, welche das Trink- und Kochwasser exakt nach dem Vorbild der Natur reinigen, regenerieren und energetisieren. Und vor allem: „leichter“ trinkbar machen.



Diese Trinkwasserwirbler – welche einfach am Wasserhahn angeschraubt werden - arbeiten nach dem Prinzip der Wirbelbildung in natürlichen Wasserläufen. Was die Natur dabei auf langen Strecken und mit viel Zeit bewirkt, macht der Wirbler auf kleinstem Raum und durch hoch moderne Präzisionstechnik. Beim Durchfließen des Wassers entsteht in einer kleinen Kammer wieder die natürliche Wirbelbewegung und gibt dem Wasser durch den natürlichen Reinigungsprozess seine Lebendigkeit zurück. Das Strömungsbild in dieser Klammer zeigt eine ganze Reihe von Hauptwirbeln und gegenläufigen Wirbeln, deren Fließgeschwindigkeiten sich gegenseitig potenzieren. Der Wirbelprozess ahmt die natürlichen Wirbelbewegungen des Wassers nicht nur nach, sondern vollzieht die Wirbelprozesse in einer wesentlich höheren Geschwindigkeit. Die erreichbaren Strömungs-geschwindigkeiten in den winzigen Wirbelkammern liegen um Zehnerpotenzen höher als bei den Wirbeln in einem Bach. Daher regenerieren die kleinen Wirbler am Wasserhahn das Wasser in Sekundenbruchteilen besser als ein Bach auf vielen Kilometern Länge.



Das Ergebnis ist ein sehr hochwertiges, quellfrisches, wohlschmeckendes und mit viel Sauerstoff angereichertes Trinkwasser ab dem Wasserhahn in jeder Menge zu jeder Zeit.

Für unseren Körper bedeutet dies durch die bessere Lösungs-fähigkeit des Wassers bessere Transportfähigkeit von Nährstoffen über das Blut in unsere Zellen, effizientere Abtransport von Schadstoffen und vor allem, mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden durch natürliches, quellfrisches Trinkwasser.

Sollte Ihr Kind von diesem guten Wasser erzählen, welches es während dem Challenge Camp neben den üblichen Getränken genießen durfte, dann freut dies uns sehr. Es bestätigt, dass unser Körper sehr rasch und sehr sensibel auf die gebotene Wasserqualität reagiert.