

## **PRESSEINFORMATION**



**Juni 2020**

### **Mit aufmerksamer Sensorik das optimale Wasser finden**

**Geschmäcker sind bekanntlich verschieden und so entfaltet auch Wasser beim Trinken einen ganz individuellen Charakter. Wissen Kinder noch sehr instinktiv, was ihnen schmeckt und damit auch gut tut, ist dieses Feingefühl heute vielen Erwachsenen abhandengekommen. Denn insbesondere Kaffee, Nikotin, Alkohol und intensiv gewürzte Speisen beeinflussen stark unser Geschmacksempfinden. Auch beim Trinkwasser vertrauen Viele lieber auf Empfehlungen Anderer, raffinierte Verpackungen oder verlockende Preisangebote als ihrer eigenen Wahrnehmung zu vertrauen, was ihr Körper gerade braucht. Dabei ist der Körper ein sehr sensibles "Messinstrument" und eine bewusste Sensorik daher der Schlüssel, um das optimale Wasser für Genuss und Wohlbefinden zu finden.**

### **Wasser ist nicht gleich Wasser - die Qualität macht den Unterschied**

Bedingt durch das schnelle Tempo in der heutigen Gesellschaft werden Essen und Getränke oftmals nur nebenbei konsumiert - sei es als to-go im Vorbeigehen oder als hastiger Lunchbreak. Die eigentliche Qualität unserer Nahrungsmittel ist dadurch schleichend in den Hintergrund gewandert. Vieles ist stark verarbeitet, mit mehr oder weniger spürbaren Zusatzstoffen. Sogar beim Trinkwasser lassen sich mitunter gravierende Qualitätsunterschiede feststellen. Nachweisbare Rückstände von Schwermetallen, Medikamenten, Mikroplastik oder auch organische Lösungsmittel sind keine Seltenheit.

Eine echte Garantie für einen gesunden Genuss geben vor allem naturbelassene Lebensmittel wie etwa artesische Wässer: Denn Natürliches wird vom Körper wesentlich schneller erkannt und angenommen, ohne dabei zu viel Energie aufzuwenden.



### **Auf die Sinneswahrnehmungen vertrauen**

Die Zunge besitzt etwa 10.000 Geschmacksknospen, mit denen sich die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter unterscheiden lassen. Wie oft trinken wir aber Wasser und achten nicht auf den Geschmack? Durch bewusstes Trinken, dem so genannten Sensorik-Test, lässt sich jedoch ganz einfach herausfinden, welches Wasser im Moment den eigenen Körper am besten unterstützt. Die Wirkung der „Sensorik“ bezeichnet alle Bestandteile eines Systems, die die Wahrnehmung beim Trinken des Wassers betreffen. Schmeckt das Wasser weich, womöglich etwas süßlich im Abgang oder fühlt es sich an, als würde das Wasser im Mund aufquellen, dann ist es mit Sicherheit ein Wasser, das individuell am besten passt. Ist das Wasser hingegen weniger geeignet, lässt es sich nur mit einer gewissen Anstrengung trinken.

## **Bedürfnisse im Blick behalten**

Die Stimme des Körpers ist immer auch situationsgebunden. Was schmeckt und vor allem auch wohlbekommt, kann sich je nach Lebenssituation oder persönlicher Befindlichkeit verändern. Ob Kopfschmerzen, Blasenentzündung oder auch Eisenmangel - der Körper signalisiert sehr deutlich, was ihm gerade fehlt und er verlangt nach passenden Lebensmitteln, um diese Bedürfnisse auszugleichen. "Bei Eisenmangel beobachten wir dies sehr häufig", erklärt Martin Abfalter, Wasserexperte sowie Geschäftsführer der St. Leonhards Quellen. "Wer Eisenmangel hat, greift gerne zur St. Leonhardsquelle. Sind die Eisendepots wieder aufgefüllt, verändert sich oftmals das geschmackliche Befinden und ein anderes Wasser wird getrunken."

## **Checkliste: Auf was sollte bei einem Sensorik-Test geachtet werden?**

- Die Testwässer sollten alle Zimmertemperatur haben, denn Kälte beeinflusst die Geschmacksnerven.
- Das Wasser sollte jeweils schluckweise im ganzen Mund geschmeckt werden, ähnlich einer Weinprobe.
- Es gibt kein "richtig" oder "falsch" - es kommt rein auf das individuelle Empfinden durch die Sinnesorgane an.
- Die Wässer sollten still sein, denn Kohlensäure verfälscht den Geschmack.
- Gerne können unterschiedlichste Wassersorten oder auch Leitungswasser getestet und geschmacklich miteinander verglichen werden.
- Der Sensorik-Test kann in regelmäßigen Abständen wiederholt werden, da die eigene geschmackliche Wahrnehmung stark variieren kann.

**Für Fragen, bei Wünschen nach Mustern, der Vermittlung von Interviews oder bei der Durchführung eines individuellen Sensorik-Tests stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung. Bildmaterial ist unter folgendem Dropbox-Link verfügbar:**

<https://bit.ly/3cKaqwZ>

Respektvoller Umgang mit der Natur, Schutz der Artenvielfalt und wohltuende Einfachheit der Produkte waren von Anfang an Voraussetzung für das Familienunternehmen. Auch heute, als Marktführer für Mineralwasser im Naturkosthandel mit mehr als 50 erfahrenen Mitarbeitern, fühlt sich St. Leonhards dieser Verantwortung verpflichtet. Ethisch einwandfreies Wirtschaften steht für das Unternehmen genauso im Vordergrund wie das unvergleichliche Geschmackserlebnis beim Genuss hochwertiger Naturprodukte. Neben den lebendigen Wässern – 9 Sorten aus 6 Quellen - und der Naturkäserei St. Georg, gehören das Landhotel Mauthäusl, das Bio Thermalhotel Falkenhof, die St. Leonhards Akademie, die St. Leonhards Stiftung sowie der St. Leonhards Hof zum Unternehmen. Weitere Informationen auf [www.st-leonhards.de](http://www.st-leonhards.de)

**Pressekontakt:**

sieben&siebzig GmbH  
rudi-dutschke-straße 26  
10969 Berlin

inga muecke  
Tel.: 030-6881 20645  
muecke@sieben-siebzig.de  
[www.sieben-siebzig.de](http://www.sieben-siebzig.de)

sieben&siebzig ist eine 2004 gegründete, auf ökologische, faire und nachhaltige Produkte spezialisierte PR- und Marketing Agentur mit Sitz in Berlin.