

AVOS



Infused Water: erfrischend gesunder Durstlöcher

Österreichs Trinkwasser hat eine hervorragende Qualität.
Mit frischen Früchten, knackigem Gemüse oder aromatischen Kräutern verfeinert,
wird es zum erfrischenden Geschmackserlebnis – und macht Lust auf mehr!

**GESUNDES
SALZBURG**

www.gesundessalzburg.at
www.avos.at

Wie kann ich dieses erfrischende Trinkerlebnis herstellen?

Herb, sauer, bitter, süß – mit verschiedenen Zutaten wird Wasser zum gesunden Geschmackserlebnis. Am besten eignen sich dazu frische, regionale Zutaten, wenn möglich in Bio-Qualität.

- **Zutaten gründlich waschen**
- **in Stücke oder Scheiben schneiden**
- **mit 1 Liter kaltem Leitungswasser aufgießen**
- **Getränk immer frisch zubereiten**
- **30 Minuten ziehen lassen und zügig genießen**

Weitere Tipps

Unsere Rezeptideen lassen sich je nach Geschmack mit unterschiedlichsten Obst- und Gemüsesorten erweitern. Experimentieren Sie einfach mal mit Marille, Lavendel, Kurkuma, Salbei, Heidelbeeren, Colakraut, Zitronenverbene, Basilikum, Zwetschke, Ribisel uvm. Kräuter vor der Verwendung immer schneiden, mörsern oder zerteilen. Dadurch entfalten sie ihr Aroma und ihre Wirkstoffe am besten.

Bei Kindern unter dem ersten Lebensjahr auf mögliches Verschlucken der Zutaten und allergische Sensibilität gegenüber Kräutern achten!

Warum ist Wasser für unseren Körper so wichtig?

Wasser ist für unseren Körper einerseits ein lebenswichtiger Bestandteil, und andererseits trägt er entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei. Das Gesamtkörperwasser eines Erwachsenen im mittleren Lebensalter beträgt etwa 60 % der Körpermasse, beim Säugling 75 %. Bei starkem Übergewicht und im Alter tendiert es gegen 50 %.
(Quelle: www.springermedizin.de)

Weiters variiert der individuelle Wasserbedarf aufgrund verschiedener Faktoren wie Umgebungstemperatur oder körperliche Betätigung.

Merkregel: Abhängig vom Alter liegt die täglich empfohlene Trinkmenge zwischen 30 und 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. z.B. Erwachsener mit 65 kg = mindestens 2 Liter
(Quelle: www.Gesundheit.gv.at)

Eine regelmäßige und ausreichende Aufnahme von Wasser ist daher unverzichtbar für unsere Gesundheit und Lebensqualität. Dem wertvollen Wasser noch einen gesunden Frischekick zu verleihen, um das Trinken noch attraktiver zu gestalten - dafür steht der erfrischend gesunde Durstlöscher.

Unsere Rezeptideen



Beerenwasser

50 g Erdbeeren, 1 Bio-Zitrone
wahlweise: milder Pfeffer/
Rosenpfeffer



Gurke-Zitrone-Minze-Wasser

½ Gurke, 1 Bio-Zitrone,
eine Handvoll Minzblätter
wahlweise: Rosmarin



Apfel-Fenchel-Wasser

1 Apfel,
1 Teelöffel Fenchelsamen,
3 Stiele Minze



Melone-Ingwer-Wasser

eine dünne Spalte Wassermelone,
eine dünne Spalte Honigmelone,
5 Scheiben Ingwer,
das Mark von 2 Vanilleschoten



Blutorange-Zimt-Thymian-Wasser

2 Bio-Blutorangen,
einige Zweige Thymian,
1 Zimtstange



Orange-Rosmarin-Wasser

2 Bio-Orangen,
ein paar Zweige Rosmarin



Erdbeer-Anis-Wasser

eine Handvoll Erdbeeren (oder
Himbeeren), 2 Stiele Rosmarin,
ein Stiel Zitronenmelisse,
ein Teelöffel Anissamen



Heidelbeeren-Kiwi-Thymian-Wasser

150 g Heidelbeeren,
2 Kiwis,
4 frische Zweige Thymian



AVOS steht für Vorsorgemedizin, Gesundheitsförderung und Prävention. Wir zählen zu den größten Anbietern und Umsetzern von Aktivitäten sowie Programmen zur Stärkung der Gesundheit aller Menschen in Salzburg.



AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH
Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg
avos@avos.at | +43 662 88 75 88 - 0

www.gesundessalzburg.at
www.avos.at

Impressum: AVOS Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, Tel: 0662/887588-0. Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Grafiken & Bilder: Avos, Shutterstock, Adobe Stock #350015192; Satz & Grafik: layoutstudio.at; Stand: 02/2025.