

## Experte für kühles Nass

**A**ndreas Kavalirek (32) ist seit zehn Jahren unabhängiger Berater für Wasserbelebung. Unter anderem lehrt er als Berater bei Wasserix und als Dozent bei der Vitalakademie die Wichtigkeit des Wassertrinkens. 1997 machte er sich die Energie der Edelsteine zunutze und entwickelte ein harmonisierendes Edelsteinwasserset zur Belebung von Leitungswasser. Seine Erfahrungen ließ er auch bei der Entschlackung und der Regulation des Säure-Basen-Haushaltes einfließen. Mit mehreren Studien im Spitzensport konnte er die negativen Auswirkungen eines Wassermangels aufdecken. Seine jahrelangen Erfahrungen hat er in Fachzeitschriften und mittlerweile zwei Publikationen mit den Titeln „Rundum glücklich und gesund“ und „Wohlfühlen in Kärnten“ veröffentlicht.

KK (alle)



**Das Naturjuwel** Wasser ist für alle „Geschöpfe“ überlebenswichtig. Bereits Kleinkinder sollten zum regelmäßigen Trinken erzogen werden.



KK

**Andreas Kavalirek** ist rund um das Thema Wasser ein Spezialist.

# „Körper besteht

Wasser bildet den Hauptbestandteil in unserem Körper. Mangelnde Zufuhr verursacht massive körperliche Schäden. Einfache Faustregel lässt die täglich notwendige Trinkmenge errechnen. Genussmittel nur maßvoll konsumieren.

**VON BETINA GERMANN**

Vor allem im Sommer, wenn

es längere Dürreperioden gibt und das Trinkwasser knapp wird, wird uns be-

wusst, wie wichtig der „Lebenssaft“ ist. Der Mensch besteht zu circa 75 Prozent aus Wasser. Die Flüssigkeit bildet den Hauptbestandteil in unserem Körper und ist unter anderem als Lösungsmittel für Nährstoffe, für die Aufrechterhaltung des Stoffwechsels und als Transportmittel im Blutkreislauf erforderlich. Bei Wassermangel spricht man von Dehydration. Als Folge können viele als Zivilisationskrankheiten bezeichnete Beschwerden wie Leistungsabfall, verringerte Konzentration und Reaktionen, Ermüdungserscheinungen, Verstopfung und Magenbeschwerden entstehen. Zudem ist der Abtransport der Schlacke im Körper be-



KK

**Wer das Wasser** nicht aus einer Quelle bezieht, hat die Möglichkeit, es mit Edelsteinen zu „beleben“.