

KURZMELDUNG

03.04.2025, Brixen/Südtirol

Natürlich gut essen: Vollwertige Ernährung leicht gemacht

- **täglich sollten Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen**
- **Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und pflanzliche Fette**
- **ausreichende Flüssigkeitszufuhr durch Mineralwasser oder ungesüßte Tees**

Für unser Wohlbefinden ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (z. B. durch natürliches Mineralwasser oder ungesüßte Tees) essenziell. Dazu gehört auch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, die genügend vollwertige Lebensmittel einschließt. So erhält unser Körper alle notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente, die für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Vitalität erforderlich sind. Frisches Obst und Gemüse, hochwertige Proteine, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate tragen dazu bei, das Immunsystem zu stärken, den Energiehaushalt zu regulieren und langfristig Krankheiten vorzubeugen.

Die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung bilden:

- **Gemüse und Obst:** Pro Tag werden drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfohlen. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.
- **Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte:** Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Weitere wichtige Ballaststofflieferanten sind Hülsenfrüchte.
- **Tierische Produkte:** Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse bereichern den Speiseplan und können täglich gegessen werden. Fisch, ein- bis zweimal pro Woche. Fleisch hingegen am besten in Maßen essen und nicht mehr als 300 bis 600 Gramm pro Woche.
- **Pflanzliche Fette:** Bei der Wahl der täglichen Fettquelle sollte man pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette bevorzugen. Auch Nüsse und Avocados sind eine gute Quelle für einfach ungesättigte Fettsäuren.

Tipp für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr:

Aufgrund seiner wertvollen Eigenschaften ist das Plose Mineralwasser besonders beliebt und bekömmlich. Es stammt aus einer Arteserquelle im alpinen Hochgebirge Südtirols und ist sehr gering



Rein, leicht, natürlich – Plose

www.acquaplose.com/de

mineralisiert, was es zu einem optimalen täglichen Begleiter im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung macht. Es ist, wie alle Mineralwässer, ein Naturprodukt und weist beste Qualität auf. Die Abfüllung erfolgt seit jeher ausschließlich in umweltfreundlichen Glasflaschen.

Bildmaterial



Bildunterschrift: Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (z. B. mit Plose Naturale) ist essenziell für eine ausgewogene Ernährung.

© Plose Quelle AG



Bildunterschrift: Für eine ausgewogene Ernährung sollten viel Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte auf dem täglichen Speiseplan stehen.

© Plose Quelle AG



Bildunterschrift: Das sehr gering mineralisierte Mineralwasser von Plose aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols.

© Plose Quelle AG



Rein, leicht, natürlich – Plose

www.acquaplose.com/de

Bildmaterial

Das Bildmaterial steht als Download unter www.acquaplose.com/de zur Verfügung.

Plose Quelle AG

Das Familienunternehmen aus Brixen vertreibt seit über 65 Jahren erfolgreich natürliches Mineralwasser aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols. Die Geschichte der Plose Quelle AG begann bereits im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in Parma/Italien besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Fellin erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Überzeugt von den Eigenschaften, füllte Fellin 1957 erstmals das Wasser in Flaschen ab. Die Plose Quelle AG ist bis heute im Besitz der Familie Fellin; sie betreibt ein modernes Produktionswerk in Brixen, das die Abfüllung des geschätzten Mineralwassers nur nach den strengsten hygienischen Vorschriften erlaubt und somit die Reinheit des Wassers und der anderen Produkte aus dem Hause Plose garantiert. Plose-Produkte sind in Italien, Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern erhältlich.

Partner des DZVhÄ



Seit Anfang 2009 kooperiert die Plose Quelle AG mit dem DZVhÄ und pflegt den aktiven Dialog mit deutschen Homöopathen. Gemeinsam mit dem DZVhÄ informiert Plose mittels verschiedener Aktionen homöopathische Ärzte über die positive Wirkung von mineralienarmem Wasser im Rahmen einer homöopathischen Behandlung.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.acquaplose.com/de.

Oder folgen Sie uns auf [Instagram](#).

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Michaela Ogermann, Sendlinger Straße 31, 80331 München,
Telefon: 089.23 23 63 45, Fax: 089.23 23 63 51, ogermann@kommunikationpur.com



Rein, leicht, natürlich – Plose

www.acquaplose.com/de