

Wasservariationen



10 Wasservariationen-

für den Sommer

1. Ingwerwasser – Stoffwechsel-Kick

Ingwer + Zitrone

- Ingwer
→ regt den Stoffwechsel an, wirkt antioxidativ & entzündungshemmend
- Zitrone
→ liefert Vitamin C, wirkt basisch im Körper, unterstützt Leber & Immunsystem

✦ Perfekt am Morgen oder für Detox-Tage – bringt deinen Kreislauf in Schwung.

2. Erfrischungswasser – Sommer Basic

Gurke + Zitrone + Minze

- Gurke
→ hydratisierend & leicht entwässernd, enthält Kalium & Silicium
- Zitrone
→ basisch, fördert die Verdauung und das Immunsystem
- Minze
→ kühlend & magenberuhigend, sehr erfrischend

✦ Der Klassiker unter den Detox-Wässern – leicht, klar, ideal bei Hitze.

3. Gartenwasser – Mediterrane Frische

Limette + Basilikum + Gurke

- Limette
→ unterstützt Leber & Verdauung, milder als Zitrone
- Basilikum
→ antibakteriell, leicht pfeffrig, wirkt entkrampfend
- Gurke
→ kühlend, basisch, ideal zur Hydratation

✦ Mediterraner Kräuterkick für heiße Tage – belebend & würzig-frisch.

Wasservariationen



4. 🌸 Ruhewasser – Anti-Stress

Zitronenmelisse + Orange (bio)

- Zitronenmelisse
→ beruhigend, entspannend, gut bei Nervosität
- Orange (mit Schale)
→ liefert Vitamin C, stimmungsaufhellend durch ätherische Öle

✦ Für Abende oder Momente, in denen du tief durchatmen willst.

5. 🍓 Beerenwasser – Antioxidans Boost

Himbeeren + Heidelbeeren + Minze

- Beeren
→ reich an Antioxidantien (Polyphenole), schützen die Zellen
- Minze
→ kühlt & belebt, hebt die Fruchtaromen hervor

✦ Fruchtig, frisch – der perfekte Begleiter für einen Nachmittag im Garten oder Büro.

6. 🌸 Sommergartenwasser – Duft & Energie

Rosmarin + Erdbeeren + Zitrone

- Rosmarin
→ durchblutungsfördernd & konzentrationssteigernd
- Erdbeeren
→ süßlich-fruchtig, Vitamin C, sekundäre Pflanzenstoffe
- Zitrone
→ sorgt für Frische & Ausgewogenheit

✦ Ein eleganter Genuss mit mediterranem Flair – schön für Gäste oder zum Brunch.

7. 🍏 Apfelschalenwasser – Süße Klarheit

Bio-Apfelschale + Zimtstange

- Apfelschale
→ enthält Pektine, gut für die Darmflora
- Zimt (Ceylon)
→ reguliert Blutzucker, wärmend & leicht antibakteriell

✦ Perfekt für kühlere Sommertage oder als zuckerfreie Alternative mit sanfter Süße.

Wasservariationen



8. 🌿 Kräuterwasser – Immunboost

Thymian + Limette + Gurkenstreifen

- Thymian
→ stärkt das Immunsystem & wirkt antibakteriell
- Limette
→ regt den Gallefluss an, unterstützt den Säure-Basen-Haushalt
- Gurke
→ bringt Frische & Hydratation

✨ Gut für Tage mit viel Aktivität oder wenn dein Körper etwas mehr Unterstützung braucht.

9. 🌱 Fenchelwasser – Sanfte Verdauung

Fenchelsamen (zerdrückt) + Zitrone

- Fenchelsamen
→ entblähend, beruhigend für Magen & Darm
- Zitrone
→ frische Komponente mit Immunwirkung

✨ Unterstützt den Verdauungstrakt – besonders angenehm nach einer Hauptmahlzeit.

10. 💜 Lavendelwasser – Abendruhe

Lavendelblüten + Zitrone

- Lavendel (sparsam dosieren)
→ entspannend, wirkt schlaffördernd & ausgleichend
- Zitrone
→ gleicht die blumige Note aus und unterstützt den Organismus

✨ Ideal für den Abend – wie ein Schluck Ruhe im Glas.

👉 📦 Extra-Tipps zur Zubereitung:

- immer **Bio-Zutaten** verwenden (besonders bei Schalen!)
- Zutaten nur **leicht andrücken oder anschneiden**, damit Aromen ins Wasser übergehen
- **Ziehzeit:** mind. 20–30 Minuten, ideal im Kühlschrank
- Haltbarkeit: max. 24 h – dann neu ansetzen
- Gekühlt servieren oder mit ein paar Eiswürfeln