

WBT100

water bottle





INFUSE YOUR LIFE – DEFINIERE DEIN WASSER NEU.

Infused Water – Gestalte deinen Alltag vital und ganz nach deinem Geschmack.

Wir alle wissen, wie wichtig Wasser für unseren Körper ist – schließlich bestehen wir selbst zu ca. 70 % daraus. Und auch, wenn wir auf unsere Gesundheit achten und regelmäßig Sport treiben, kommt das ausreichende Trinken oft zu kurz. Dabei ist jedes körpereigene System auf Wasser angewiesen! Egal, ob Stress, simples Vergessen oder langweiliger Geschmack der ausschlaggebende Faktor ist: Du solltest deinen Alltag so gestalten, dass du auf einfache, aber abwechslungsreiche Art und Weise deinen täglichen Wasserbedarf deckst.

Gerade sportbegeisterte Menschen, ob Beginner oder Fortgeschrittene, brauchen während ihres Workouts einen erfrischenden Energiekick und nach dem Cool-down viel Flüssigkeit mit wichtigen Mineralien. Aber auch für die Regenerationstage zwischendurch ist ein ausgeglichener Wasserhaushalt essenziell.

Wie kannst du dir das Wassertrinken also schmackhaft machen? Im wahrsten Sinne des Wortes mit Wasser voller Aroma! Und zwar im besten Fall nicht mit künstlichen Aromen, sondern selbstgemacht, frisch und ohne zugesetzten Zucker. Ein weiterer positiver Nebeneffekt von selbstkreatem Aroma-Wasser? Du brauchst keine PET-Flaschen mehr, die nach nur einer Nutzung ausgedient haben. Mit einer smarten Wasserflasche samt integriertem Infuser sind dir keine Grenzen mehr gesetzt – und du hast sie als täglichen, nachhaltigen Begleiter dabei, der dich regelmäßig ans Trinken erinnert.

Also schnapp dir Obst, Gemüse und Kräuter – am besten in Bio-Qualität – und lass dich von den nachfolgenden Rezepten inspirieren.

Wir von SPORTSTECH wünschen viel Freude beim Ausprobieren –

Stay healthy & hydrated.



INHALTSVERZEICHNIS

01. SAISONKALENDER	05
02. WARUM WASSER ZU TRINKEN SO WICHTIG IST	06
03. MINERALWASSER ODER LEITUNGSWASSER?	07
04. GET ENERGIZED – REZEPTE FÜRS WORKOUT	09
INFUSED WATER MIT INGWER-ZITRONE	10
INFUSED WATER MIT ORANGE-BASILIKUM	12
INFUSED WATER MIT GRAPEFRUIT-ZITRONE-SALBEI	14
05. COOL-DOWN – REZEPTE ZUM AUFTANKEN	15
INFUSED WATER KOKOSNUSSWASSER MIT GURKE, MINZE & ANANAS	16
INFUSED WATER MIT BLAUBEER-ROSMARIN	18
INFUSED WATER MIT MINTY-ERDBEER-MELONEN	20
06. SPORTSTECH PETROL	22
07. REGENERATION – REZEPTE FÜR ZWISCHENDURCH	23
INFUSED SPARKLING WATER MIT GRAPEFRUIT-LIMETTE-ROSMARIN	24
INFUSED WATER MIT APFEL-ZIMT-MIX	26
INFUSED WATER MIT MANGO-HIMBEER-ZITRUS	28
INFUSED WATER MIT PFIRSICH-BASILIKUM	30
08. VERWENDE DEINE INFUSED WATER-ZUTATEN SMART WEITER	31
IDEEN FÜR DIE WEITERE VERWENDUNG	32
09. WBT100 - INFUSED WATER BOTTLE	33

SAISONKALENDER

01

FÜR OBST, GEMÜSE UND SALAT

— 21. MÄRZ - 20. JUNI —

FRÜHLING

GEMÜSE

Blumenkohl, Brokkoli, Dicke Bohnen, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurke, Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren, Mangold, Radieschen, Rotkohl, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsingkohl, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln

SALAT

Batavia, Chicorée, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Rucola

OBST

Apfel, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Rhabarber

— 21. JUNI - 20. SEPTEMBER —

SOMMER

GEMÜSE

Artischocken, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Dicke Bohnen, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurke, Grüne Bohnen, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Mais

SALAT

Mangold, Möhren, Paprika, Porree, Radieschen, Rote Bete, Rotkohl, Spinat, Staudensellerie, Steckrüben, Tomaten, Weißer Rettich, Weißkohl, Wirsingkohl, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln, Batavia, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Radicchio, Rucola

OBST

Apfel, Aprikose, Birne, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Quitten, Weintrauben, Zwetschgen

GEMÜSE

Artischocken, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Grüne Bohnen, Grünkohl, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Mais, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinaken, Porree, Radieschen, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzer Rettich, Schwarzwurzeln, Spinat, Staudensellerie, Steckrüben, Topinambur, Weißer Rettich, Weißkohl, Wirsingkohl, Zwiebeln

SALAT

Chicorée, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Kopfsalat, Radicchio, Rucola

OBST

Apfel, Birne, Kastanien, Quitten, Zwetschgen

HERBST

— 21. SEPTEMBER - 20. DEZEMBER —

GEMÜSE

Grünkohl, Kartoffeln, Kürbis, Möhren, Pastinaken, Porree, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzer Rettich, Schwarzwurzeln, Spinat, Steckrüben, Topinambur, Weißer Rettich, Weißkohl, Wirsingkohl, Zwiebeln

SALAT

Chicorée, Feldsalat

OBST

Apfel

WINTER

— 21. DEZEMBER - 20. MÄRZ —

WARUM WASSER ZU TRINKEN 02

SO WICHTIG IST

Trinkwasser versorgt unseren Organismus mit essenziellen Mineralien und Salzen, die beim Fließen des Wassers durch Erd- und Gesteinsschichten aufgenommen werden.

Die für den Menschen wichtigsten Mineralstoffe und Salze sind:

Kalzium: ein wichtiger Bestandteil der Knochen und Zähne.

Magnesium: elementar für unser Herz-Kreislauf-System, da es die Enzyme aktiviert und die Funktion des Muskel- und Nervensystems unterstützt.

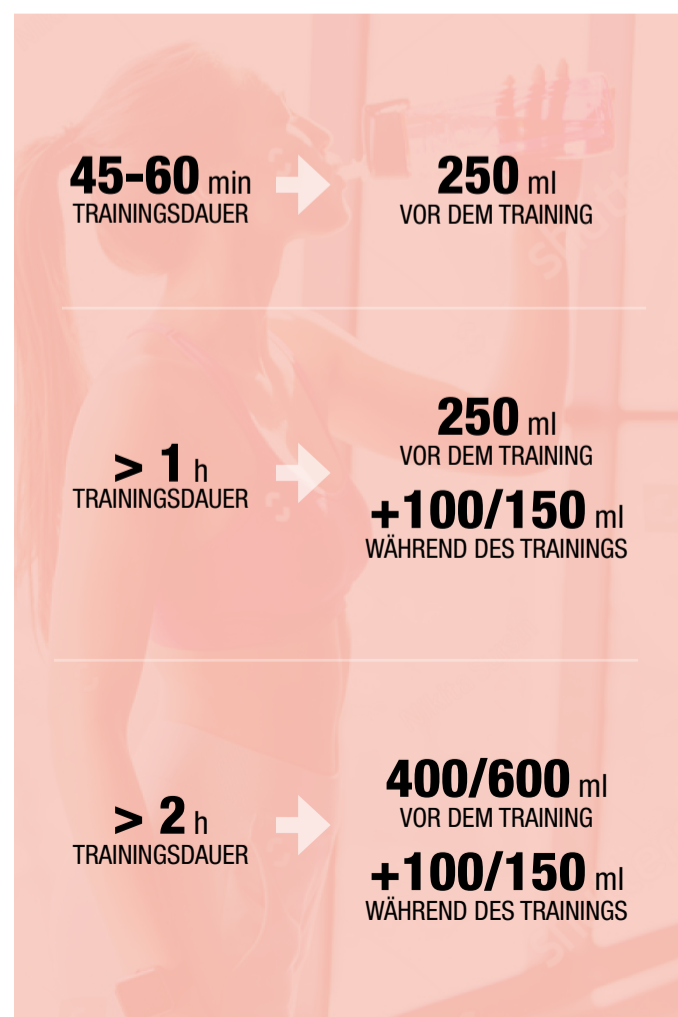
Kalium und Natrium: regulieren den Flüssigkeitshaushalt unserer Körperzellen und sind ein wichtiger Faktor für die Funktion von Nerven, Muskeln und Herz.

Eisen: Das häufigste in unserem Körper vorkommende Spurenelement ist zuständig für den Energiestoffwechsel und die Blutbildung.

Sulfat: ein wichtiges Salz, dass die Verdauung unterstützt und auch für die Festigkeit von Haut, Haaren und Nägeln bedeutend ist.

Im Alltag und Training – Wann und wie viel trinken?

Grundsätzlich ist der Flüssigkeitsbedarf jedes Menschen individuell – je nach Intensität der Aktivität, Gewicht, Größe und körperlicher Fitness braucht man täglich ca. 1,5-2 Liter Flüssigkeit, die zum einen über Lebensmittel, zum größten Teil aber über das Trinken aufgenommen wird. Für sportlich Aktive steigert sich der Bedarf je nach Dauer und Intensität des Trainings und damit einhergehendem Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen:



MINERALWASSER ODER

03

LEITUNGSWASSER?

Tatsächlich ist es nicht mehr der Fall, dass Mineralwasser unbedingt mehr Mineralien enthält als Leitungswasser! Das bedeutet: Du trinkst einfach das Wasser, welches dir am besten schmeckt und dank unserer Rezepte genießt du dein Wasser sowieso bald mit abwechslungsreichsten Aromen – ganz natürlich!

— WISSENSWERTES —

- 1.** Trinke Wasser statt Kaffee! Wasser belebt besser als Koffein. Der Grund dafür sind das enthaltene Kalium, Eisen und Natrium, die den Austausch von Nervenbotenstoffen regeln – das macht uns wach und verbessert das Reaktionsvermögen!
- 2.** Die deutsche Trinkwasserverordnung stellt so hohe Qualitätsansprüche an Leitungswasser, dass es das am strengsten kontrollierte Lebensmittel überhaupt ist.
- 3.** Spritzig oder still? Wasser mit Kohlensäure wirkt eher belebend, da es den Stoffwechsel anregt sowie das Hungergefühl verringern und die Verdauung fördern kann. Dahingegen ist stilles Wasser beruhigend und besonders wohltuend für den Magen.



UND NUN?

Wir möchten dir in den folgenden Abschnitten Rezepte zeigen, die dich vor, während und nach deinem Training erfrischen und dich mit viel Geschmack dazu animieren, mehr zu trinken. Denn eins ist sicher: Du erzielst bessere Fitness-Erfolge und steigerst dein Wohlbefinden, wenn du deinen Körper täglich gut mit Wasser versorgst.

Schon eine leichte Dehydrierung verlangsamt den Stoffwechsel und du verbrennst weniger Kalorien. Außerdem erhöht ausreichender Wasserkonsum dein Sättigungsgefühl und du sparst auch beim Essen wertvolle Kalorien – denn oft verwechseln wir einfach Durst mit Hunger! Auch Heißhunger machst du mit Infused Water den Garaus, denn das aromatische Wasser reduziert im Vergleich zu einfachem Wasser diese Gelüste.

Im ersten Teil findest du daher anregende, fruchtig-frische Ideen für dein Infused Water, die dich mit Energie versorgen und deinen Stoffwechsel boosten, damit du beim Workout 100 % geben kannst. Um nach der Sportsession zu entspannen und deinen Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen, bietet dir der zweite Teil Aromawasser-Kreationen aus beruhigenden Zutaten, die den Körper mit Elektrolyten versorgen.

Die Rezepte in Teil 3 sind für die Regenerationstage zwischen deinen Trainings und sollen dich auch im Alltag dazu animieren, mehr Wasser zu trinken – abwechslungsreich und mit reichhaltigem Geschmack ist das umso einfacher!



GET ENERGIZED –

04

ENERGIEKICKS FÜR DEIN

WORKOUT

— „DRINK WATER, STAY HEALTHY.“ —

Um dich zu Höchstleistungen zu motivieren, brauchst du vor allem eines: Energie. Dafür eignet sich Infused Water, dass du mit fruchtig-frischem Obst und Gemüse zubereitest. Besonders Zitrusfrüchte und Beeren wirken belebend und können in Kombination mit anderen Zutaten zu einem wahren Geschmackserlebnis werden.





INFUSED WATER MIT INGWER-ZITRONE

Die Kombination aus Ingwer und Zitrone hat einige positive Effekte auf den Körper. Ingwer kurbelt durch seine Scharfstoffe den Stoffwechsel und unsere Durchblutung an. So können zum Beispiel Schadstoffe schneller aus dem Körper geleitet werden. Zudem wirkt Ingwer antibakteriell – ein wahres Detoxwunder der Natur! Hinzu kommen wichtige Mineralstoffe, die ein beim Sport geforderter Körper benötigt.

Jeder weiß, dass die Zitrone mit einem hohen Vitamin C-Gehalt punktet, der unser Immunsystem unterstützt. Aber wusstest du auch, dass die Frucht basisch wirkt und so helfen kann, den Säure-Basen-Haushalt deines Körpers zu regulieren? Außerdem kurbelt sie die Verdauung an und erfrischt dich beim Training.

Du siehst: Ingwer und Zitrone sind ein wahres Power Couple für deine Gesundheit und Fitness!

Rezept für einen Liter Infused Water Ingwer-Zitrone:



Zeitaufwand:

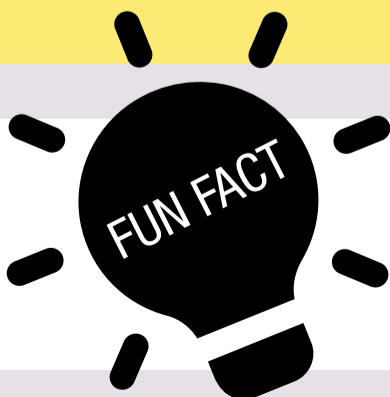
**Zeitaufwand: 10 min
(+ mind. 30 Min Ziehzeit)**

Zutaten:

1 Zitrone
1 mittelgroßes Stück Ingwer (zwei Fingerbreit)
1 Liter Wasser

Zubereitung:

1. Du kannst den Ingwer geschält oder mit Schale (bei Bio-Qualität) verwenden. Spüle die Ingwerknolle unter warmem Wasser ab und schneide den Ingwer dann in dünne Scheiben.
2. Wasche auch die Zitrone gründlich ab und schneide sie in zwei Hälften. Eine Hälfte wird ausgepresst, die andere schneidest du in dünne Scheiben.
3. Gib nun den Zitronensaft und die Scheiben von Ingwer und Zitrone in dein Wasser. Dein Infused Water sollte nun mindestens eine halbe Stunde ziehen – je länger, desto intensiver das Aroma. Für den Extra-Frischekick: Lasse das Getränk im Kühlschrank ziehen und genieße es dann gut gekühlt!



Ingwer kann man sogar auf der Fensterbank ziehen! Einfach mehrere 5 cm große Ingwerstücke mit möglichst mehreren Austriebsknospen über Nacht in Wasser legen und dann in ein 30 cm hohes Pflanzgefäß mit nährstoffreicher Erde locker hineinsetzen. Feucht halten und an einem warmen Platz Triebe wachsen lassen.



ORANGE-BASILIKUM-

ERFRISCHUNG



INFUSED WATER MIT ORANGE-BASILIKUM

Noch eine Zitrusfrucht – noch ein Multitalent. Auch die Orange bietet viel Vitamin C und verfügt zeitgleich über wertvolles Kalium. Bei Verzehr der süßen Frucht wird durch die vielen enthaltenen Ballaststoffe außerdem die Verdauung angeregt. Die Kombination mit Basilikum ist erfrischend, aber nicht zu süß und durch die Antioxidantien auch noch supergesund. Basilikum hat zusätzlich antibakterielle Eigenschaften, unterstützt das Immunsystem und wirkt entspannend. Wem die Verbindung aus Orange und Basilikum nicht reicht, der kann optional Kurkuma mit ins Spiel bringen. Das Gewürz kann den Magen beruhigen, ein Völlegefühl lindern und hat entzündungshemmende Eigenschaften.

Ganz klar: Diese würzige Mischung macht aus deinem Wasser eine Energiebombe!

Rezept für einen Liter Infused Water Orange-Basilikum:



Zeitaufwand:

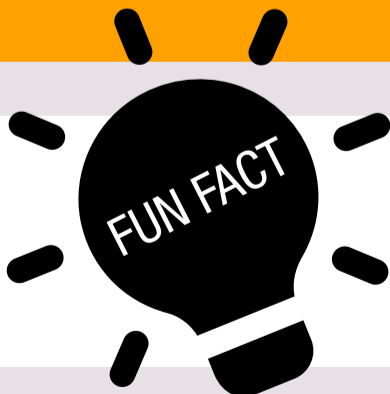
Zeitaufwand: 10 min
(+ mind. 30 Min Ziehzeit)

Zutaten:

1 große Orange
4 Stiele Basilikum
1 Liter Wasser (mit oder ohne Kohlensäure)
Optional: 2 kleine Stücke Kurkumaknolle

Zubereitung:

1. Wasche die Orange gut unter warmem Wasser ab und schneide sie in dünne Scheiben, die du danach halbiert.
2. Die Stiele und Blätter des Basilikums geben am meisten Aroma ab, wenn man sie grob etwas kleiner schneidet oder zerrupft.
3. Optional: Für den Extra-Kick kannst du zusätzlich Kurkuma abwaschen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Gib nun die Orangenscheiben und das zerkleinerte Basilikum (und Kurkuma) in dein Wasser und lasse es mindestens eine halbe Stunde ziehen.

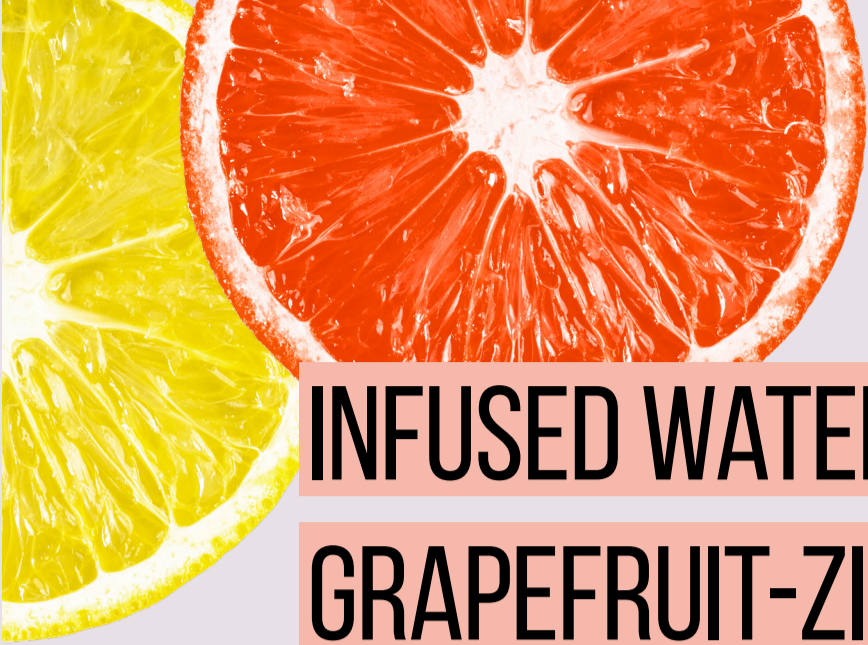


Wusstest du schon, dass die weiße Haut unter der Orangenschale genauso viele Vitamine und sogar mehr Ballaststoffe enthält als das Fruchtfleisch? Ab jetzt solltest du sie also immer mitverwenden!





**GRAPEFRUIT-ZITRONE-SALBEI-
ERFRISCHUNG**



INFUSED WATER MIT GRAPEFRUIT-ZITRONE-SALBEI

Ein besonders anregender Mix für diejenigen, die es lieber herb mögen, ist das Infused Water mit Grapefruit, Zitrone und Salbei. Die Grapefruit stellt mit ihrem säuerlichen, leicht bitteren Geschmack eine tolle Alternative zu süßem Obst im Wasser dar und überzeugt dabei trotzdem mit viel Vitamin C. Zudem verfügt sie über wertvolle Antioxidantien und unterstützt so zusammen mit der Zitrone unser Immunsystem. Die besondere Note verleiht diesem Rezept der frische Salbei: Seine ätherischen Öle und Bitterstoffe wirken stressreduzierend und stärken mit antibakterieller Wirkung das Herz-Kreislauf-System.

Eine wirklich besondere Kombination, die dich vor allem im Herbst und Winter fit hält!

Rezept für einen Liter Infused Grapefruit-Zitronen-Wasser mit Salbeikick:



Zeitaufwand:

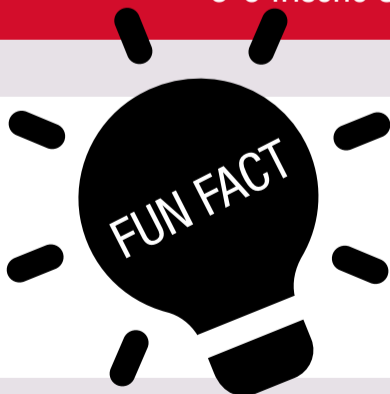
Zeitaufwand: 10 min
(+ mind. 2 h Ziehzeit)

Zutaten:

1 kleine Grapefruit (*wir empfehlen Bio-Qualität*)
½ Zitrone
5-6 frische Salbeiblätter

Zubereitung:

1. Wasche die Grapefruit und die Zitrone unter warmem Wasser gut ab und schneide dann beide in dünne Scheiben, bei Bedarf können diese auch noch halbiert werden.
2. Schneide oder hacke die Salbeiblätter in grobe Stücke, damit das Öl sich mit deinem Wasser verbinden kann.
3. Gib nun alle Zutaten in den Liter Wasser und lasse es am besten über Nacht, mindestens aber 2 Stunden, im Kühlschrank ziehen. Am besten gekühlt genießen!



Die ätherischen Öle der Salbeiblätter wirken antibiotisch, entwässernd und fördern die Durchblutung – ein wahres Powerkraut für den Stoffwechsel. Zudem ist Salbei ein Wundermittel bei Erkältungen, da es die Schleimhäute beruhigt und so gegen Halsschmerzen und Heiserkeit wirkt – also, auch mit heißem Wasser zu einem Tee aufgebriht eine ideale Wahl.

COOL-DOWN –

05

WASSERHAUSHALT AUFFÜLLEN

NACH DEM WORKOUT

— „TIME TO HYDRATE“ —

Um dich zu Höchstleistungen zu motivieren, brauchst du vor allem eines: Energie. Dafür eignet sich Infused Water, dass du mit fruchtig-frischem Obst und Gemüse zubereitest. Besonders Zitrusfrüchte und Beeren wirken belebend und können in Kombination mit anderen Zutaten zu einem wahren Geschmackserlebnis werden.



INFUSED KOKOSNUSSWASSER MIT GURKE, MINZE & ANANAS



Diese Aromawasser-Kreation ist besonders für den Sommer super erfrischend und versorgt dich mit zahlreichen Elektrolyten. Kokosnusswasser fungiert dank seiner Bestandteile wie ein natürlicher Sport-Drink: Er ist isotonisch und enthält eine ideale Menge an Natrium und Kalium, sowie Glucose für die schnelle Aufnahme. Abgerundet wird dieses Infused Water mit Gurkenscheiben, die mit Antioxidantien und Vitamin K für die Knochengesundheit punkten.

Mit einem Hauch frischer Ananas und wachmachender Minze eignet sich dieses aromatische Getränk perfekt zum Regenerieren nach dem Workout.

Rezept für einen Liter Infused Kokosnusswasser:



Zeitaufwand:

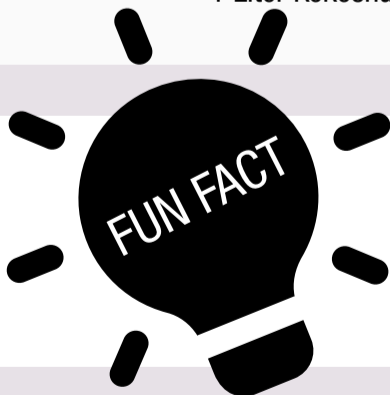
Zeitaufwand: 15 min
(+ mind. 30 Min Ziehzeit)

Zutaten:

½ Salatgurke *(wir empfehlen Bio-Qualität)*
3-4 Scheiben Ananas
6 Blätter Minze
1 Liter Kokosnusswasser

Zubereitung:

1. Wasche die halbe Salatgurke gründlich unter warmem Wasser ab und schneide sie in dünne Scheiben.
2. Entferne die Schale der frischen Ananas und schneide 3-4 Scheiben ab, die du danach in Streifen schneidest.
3. Jetzt zerrupfe die frischen Minzeblätter mit der Hand oder zerkleinere sie mit dem Messer, um deinem Wasser das volle Aroma zu schenken.
4. Gib diese Zutaten in dein Kokosnusswasser und lasse dein Aroma-Wasser mindestens eine halbe Stunde ziehen.



Kokosnusswasser ist von Natur aus isotonisch, das bedeutet, dass sein Verhältnis von Nährstoffen zu Flüssigkeit nahezu dem des menschlichen Blutes entspricht – und dabei enthält es kaum Fett sowie nur wenige Kalorien! Das macht es zu einem außerordentlich wirksamen natürlichen Sport-Getränk.



A wooden bowl filled with fresh blueberries is shown in the upper left. To the right, a glass of water contains lemon slices and rosemary sprigs. The scene is set on a wooden surface with some blueberries scattered around. The text is overlaid on the image in two pink boxes.

**BLAUBEER-ROSMARIN -
ERFRISCHUNG**



INFUSED WATER MIT BLAUBEER-ROSMARIN

Blaubeeren werden nicht erst seit Kurzem als richtiges Superfood gehandelt – kein Wunder, denn in ihnen steckt viel Gutes für unseren Körper! Sie enthalten verschiedene Antioxidantien, die freie Radikale abfangen und sind zeitgleich vitaminreich. Mit wenigen Kalorien machen sie zudem eine besonders gute Figur auf unserem Ernährungsplan. In Verbindung mit frischen Rosmarinzweigen ergibt sich nicht nur ein besonders aromatischer, sondern auch wohltuender Post-Workout-Drink, denn: Rosmarin soll die Muskeln entspannen, regenerierend wirken und hilft gegen Heißhunger!

Jetzt ist es an der Zeit, diese raffinierte Kombi selbst auszuprobieren!

Rezept für einen Liter Blaubeer-Rosmarin-Wasser:



Zeitaufwand:

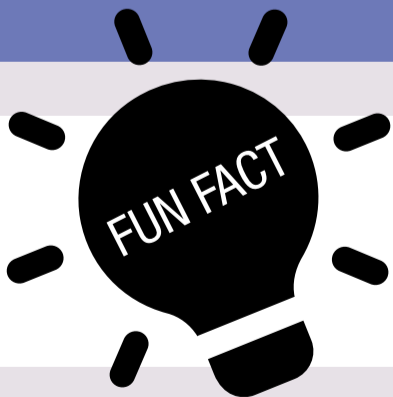
Zeitaufwand: 10 min
(+ mind. 2 h Ziehzeit)

Zutaten:

100 g frische Blaubeeren
5 Zweige frischer Rosmarin
1 Liter stilles Wasser

Zubereitung:

1. Wasche die Blaubeeren unter warmem Wasser gründlich ab. Drücke sie danach mit einer Gabel ein wenig an, damit sich die Schale öffnet und das Aroma ins Wasser gelangen kann.
2. Wasche die Rosmarinzweige ebenfalls sorgfältig ab.
3. Füge beide Zutaten in dein Wasser und lasse es über Nacht ziehen, am besten im Kühlschrank.

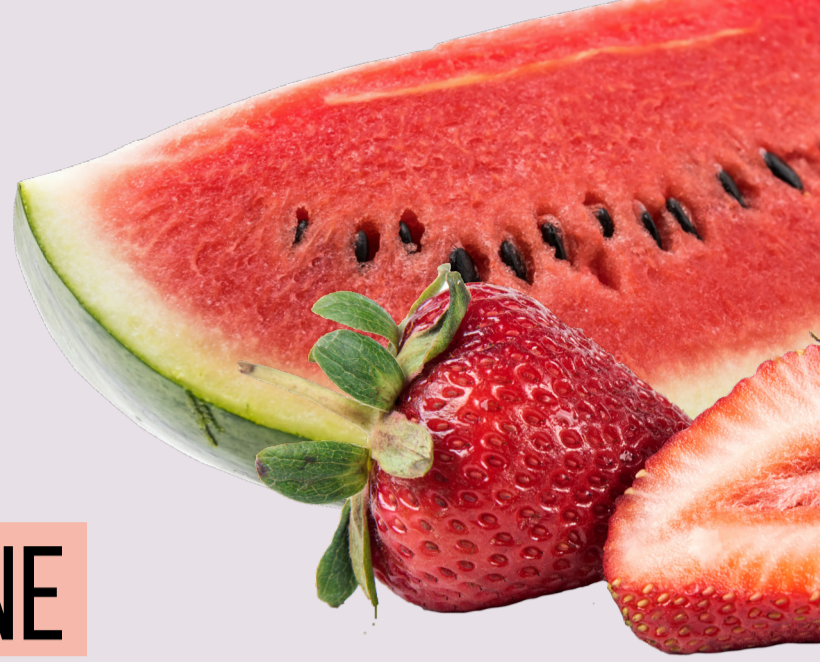


Blaubeeren sind eines von wenigen Lebensmitteln, die von Natur aus ihre blaue Farbe haben. Der blaue Farbstoff Anthocyan fördert mit seiner antioxidativen Wirkung die Gesundheit und fängt freie Radikale – mehr als alle anderen Obstsorten sind Blaubeeren also ein Fitmacher!

A glass jar filled with watermelon, strawberries, and mint leaves, topped with a fresh mint sprig. The jar is placed on a woven placemat. The background shows more watermelon and strawberries.

**Minty - Erdbeer - Melonen -
ERFRISCHUNG**

INFUSED WATER MIT MINTY-ERDBEER-MELONE



Die Wassermelone ist aus gutem Grund eine der beliebtesten Erfrischungen im Sommer – sie besteht zu 92 % aus Wasser und ist dabei noch sehr kalorienarm. Daher darf sie im Infused Water auf keinen Fall fehlen, um deinen Wasserhaushalt nach einem anstrengenden Workout wieder aufzufüllen. Die Erdbeere als zweite Komponente dieses Rezepts glänzt ebenso mit vielen Vorzügen – mit ihrem Reichtum an Kalium und Mangan wirkt sie stressreduzierend. Außerdem kann die kleine Frucht die Nährstoffaufnahme verbessern.

Kein Wunder also, dass diese aromatische Kombi – aufgepeppt mit einem Hauch frischer Minze – besonders für heiße Tage ein Favorit ist und dein Infused Water zu einem wahren Geschmackserlebnis macht.

Rezept für einen Liter minzfrisches Erdbeer-Melonen-Wasser:



Zeitaufwand:

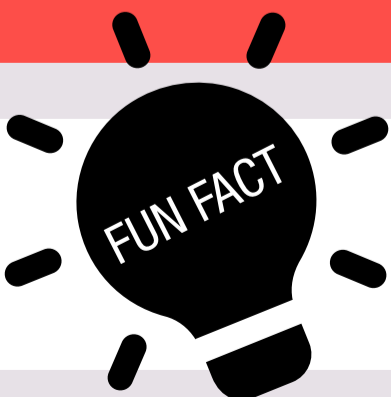
Zeitaufwand: 15 min
(+ mind. 3 h Ziehzeit)

Zutaten:

Ca. 30 g Wassermelone
Ca. 30 g Erdbeeren
½ Bund frische Minze
1 Liter stilles Wasser

Zubereitung:

1. Schneide zuerst die Wassermelone in kleine Stücke. Die Erdbeeren wäschst du gründlich unter warmem Wasser ab und halbierst oder viertelst sie, je nach Größe. Du kannst sie zusätzlich noch mit einer Gabel etwas andrücken, damit sich der Fruchtsaft besser im Wasser verteilen kann.
2. Wasche jetzt die Minzblätter gut ab und zerrippe sie optional ein wenig mit der Hand oder zerkleinere sie mit dem Messer – so wird dein Wasser minzfrisch.
3. Fülle die zerkleinerten Zutaten in deine Wasserkaraffe oder den Infuser-Einsatz deiner Wasserflasche und übergieße alles mit einem Liter Wasser. Du kannst dein Aromawasser direkt genießen oder es noch 2 Stunden ziehen lassen, was den Minzgeschmack intensiviert.



Wow, die Kerne und Schale einer Wassermelone sind ebenfalls essbar! In der Schale befinden sich viele Ballaststoffe und Aminosäuren, die den Muskelaufbau unterstützen – und sie ist gerieben, eingelegt oder zu Smoothies verarbeitet ein Genuss. Die Kerne – voller Vitamine, ungesättigter Fettsäuren und Mineralien – kannst du einfach mitessen, aber auch rösten oder mahlen!

SPORTSTECH PETROL-

06

— WATER BOTTLE —

Um deinen Wasserbedarf mit Infused Water einfach zu decken, gibt es praktische Wasserflaschen mit einem integrierten Infuser-Einsatz.

Den Einsatz füllst du einfach mit Obst, Gemüse und Kräutern deiner Wahl, befestigst ihn im Inneren deiner Flasche und füllst diese mit deinem Lieblingswasser.

Das Geniale? Du hast deine Wasserflasche immer dabei und kannst sie über den Tag mehrfach wieder auffüllen – das fruchtige Aroma bleibt!

Mit der WBT100 Infuser Bottle von SPORTSTECH profitierst du zusätzlich von einem intuitiven Verschlussmechanismus, den du komplett mit nur einer Hand bedienst – unglaublich praktisch für deine Workouts zu Hause, im Gym oder in der freien Natur!

Aus Tritan hergestellt, ist sie extraleicht, sehr stabil und für deinen sorglosen Genuss natürlich BPA-frei. Such dir einfach deine Lieblingsfarbe aus und starte deine persönliche Wohlfühl-Challenge:

Drink more water!

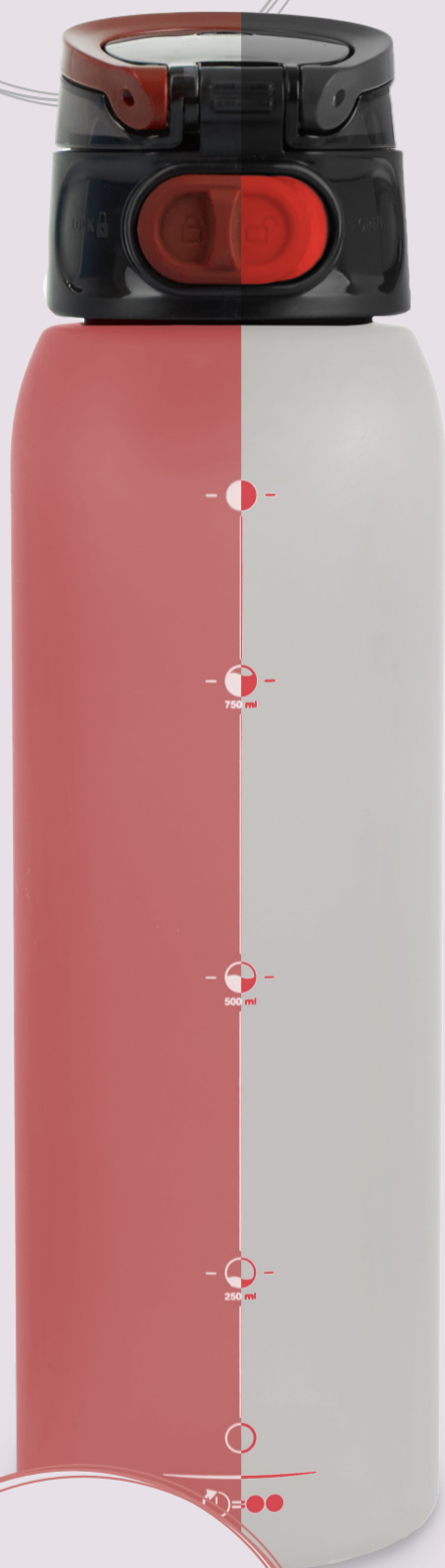
petrol blue

- FÜR AUSGEGLICHENE RUHEPOLE.



crystal clear

- KONZENTRATION IST ZIELGERICHTETE MOTIVATION.



- ABENTEUER BEGINNEN, WO PLÄNE ENDEN.

wild berry

flamingo

- WER DIE ABWECHSLUNG LIEBT, LÄSST DEN ALLTAG TANZEN.



- NUR WER SEIN ZIEL KENNT, FINDET DEN WEG.

anthracite



REGENERATION –

07

REZEPTIDEEN FÜR MEHR

ABWECHSLUNG IM ALLTAG

— „KEEP CALM & DRINK WATER“ —

Wenn du gerade Sport machst oder dich von einer Session erholst, hast du deine Wasserflasche bestimmt meist griffbereit, denn du weißt, dass du gerade jetzt ausreichend Wasser benötigst. Im Alltag gerät das Wassertrinken leider oft in Vergessenheit, weil du deine Dehydration dann nicht so schnell erkennst – erst im Laufe des Tages machen sich Kopfschmerzen und fehlende Konzentration bemerkbar. Mit 2 einfachen Tricks kannst du Abhilfe schaffen: Bereite dir dein Wasser so kreativ zu, dass du richtig auf den Geschmack kommst. Hab deine Flasche Infused Water immer dabei & fülle sie einfach mehrfach nach!

Nach nur wenigen Wochen wird daraus Routine – für deine ausgewogene Work-Life-Balance und eine gesündere Zukunft.





INFUSED SPARKLING WATER MIT GRAPEFRUIT-LIMETTE-ROSMARIN

Die Grapefruit ist keine Zitrusfrucht, die einem ständig unterkommt, dabei ist sie eine Powerfrucht für deine Verdauung und soll außerdem Heißhunger reduzieren. Aufgrund der enthaltenen Pektine und Bitterstoffe fördert sie die Durchblutung, wirkt appetitzügelnd und besonders die rosa und roten Früchte enthalten viele Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen. Die Limette hält unsere Haut gesund und versorgt den Körper mit einer Menge Vitamin C. Durch ihre Säure und den gleichzeitig geringen Kalorienanteil eignet sich die grüne Zitrusfrucht super zum Abnehmen.

Der herbe Geschmack der Grapefruit, kombiniert mit der sauren Limette und dem würzigen Rosmarin, ergibt ein ganz besonders aromatisches, erfrischendes Getränk für jeden Tag.

Rezept für einen Liter sprudelndes Grapefruit-Limetten-Wasser mit Rosmarin:



Zeitaufwand:

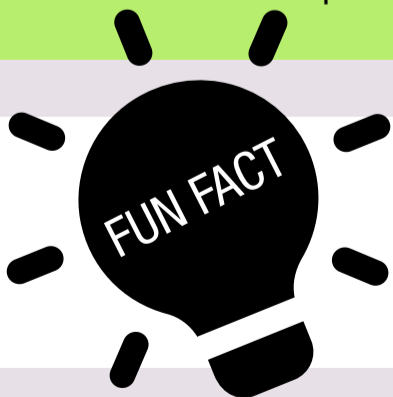
**Zeitaufwand: 10 min
(+ mind. 30 Min Ziehzeit)**

Zutaten:

- 1 Grapefruit
- 1 Limette (*wir empfehlen Bio-Qualität*)
- 3 Rosmarinzweige
- 1 Liter sprudelndes Mineralwasser

Zubereitung:

1. Entferne die Schale und die weiße Haut unter der Grapefruit sorgfältig. Filetiere die Grapefruit dann in mittelgroße Stücke.
2. Wasche die Limette sorgfältig unter warmem Wasser ab und schneide sie in dünne Scheiben.
3. Spüle auch die Rosmarinzweige unter warmem Wasser gründlich ab.
4. Füge nun alle Zutaten in einem großen Gefäß zusammen und übergieße sie mit dem Mineralwasser. Dann sollte dein Infused Water für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen.



Die Grapefruit wird sehr oft mit der Pampelmuse verwechselt – dabei handelt es sich allerdings um zwei unterschiedliche Früchte. Die Grapefruit ist durch eine zufällige Kreuzung von Pampelmuse und Orange entstanden. Gut zu wissen: Je intensiver die rote Farbe der Grapefruit, desto süßer – die helleren gelblich bis rosafarbenen Früchte enthalten mehr Bitterstoffe.



APFEL-ZIMT-MIX-

ERFRISCHUNG

INFUSED WATER MIT APFEL-ZIMT-MIX



Wenn man Apfel mit Zimt kombiniert, erhält man nicht nur ein winterliches Aroma, sondern profitiert auch noch von der stoffwechselfördernden und entzündungshemmenden Wirkung der beiden Komponenten. Mit dem Mix aus Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und Nährstoffen kann dieser Drink beim Abnehmen unterstützen. Trinke dafür am besten morgens ein Glas auf nüchternen Magen und den Rest über den Tag verteilt.

Dieses Rezept musst du unbedingt als Alternative zu klassischem Tee ausprobieren!

Rezept für einen Liter Apfel-Zimt-Mix:



Zeitaufwand:

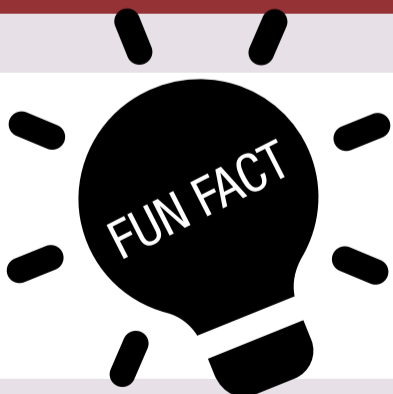
Zeitaufwand: 10 min
(+ mind. 2 h Ziehzeit)

Zutaten:

1 Stange Ceylon-Zimt
1 grüner Apfel
1 Zitrone
1 Liter Wasser

Zubereitung:

1. Erwärme den Liter Wasser in einem Topf (nicht kochen).
2. Wasche den Apfel unter warmem Wasser sorgfältig ab und schneide ihn dann in kleine Würfel.
3. Fülle das warme Wasser in eine Glaskaraffe und gib die Apfelstücke und die Stange Zimt hinzu. Lass die Mischung abkühlen und dann für 2 Stunden im Kühlschrank ziehen. Nach 2 Stunden presst du die Zitrone aus und gibst sie in dein Apfel-Zimt-Wasser – jetzt gut umrühren und du kannst es direkt genießen oder in deiner Infuser Bottle überallhin mitnehmen.



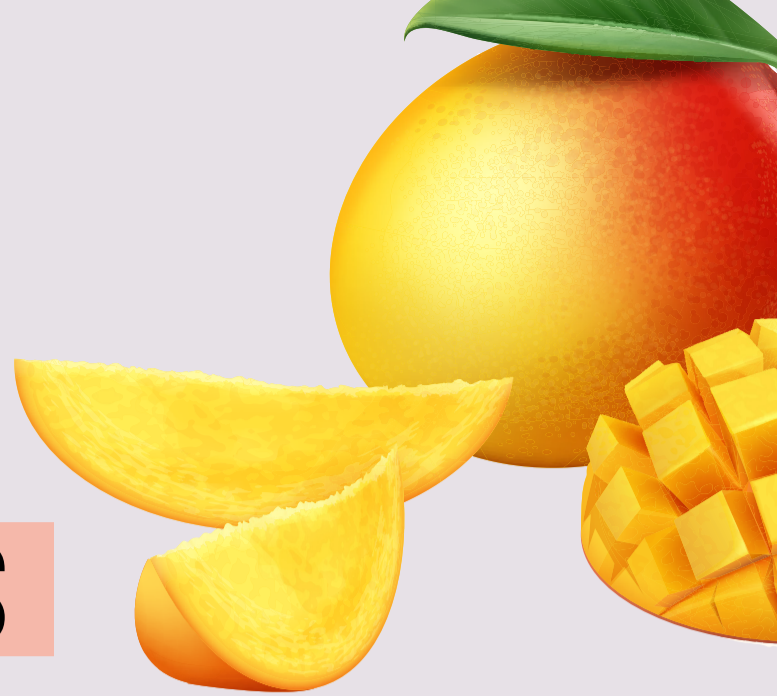
“An apple a day keeps the doctor away” – in diesem Spruch steckt ein wahrer Kern, denn Äpfel sind nicht nur das beliebteste Obst der Deutschen, sondern stärken unser Immunsystem und wirken entzündungshemmend. Mit gesunden Vitaminen, Pektinen und Bakterien, die unsere Darmflora positiv beeinflussen, ist es kein Wunder, dass der Apfel ein gesunder Klassiker ist – und das Gute steckt in der Schale, also unbedingt mit verwerten!





**MANGO-HIMBEER-ZITRUS-
ERFRISCHUNG**

INFUSED WATER MIT MANGO-HIMBEER-ZITRUS



Für alle, die es süß mögen, ist diese anregende Fruchtkombination genau das Richtige! Mangos sind ein reines Vitamin A-Wunder – schon 100 g Mango decken 60 % des Tagesbedarfs und unterstützen damit nicht nur unser Sehvermögen, sondern auch die Regeneration unserer Haut. Himbeeren gelten schon seit Jahrhunderten als Heilpflanze, denn sie stärken unsere Abwehrkräfte, stimulieren den Stoffwechsel und enthalten eine beachtliche Menge an Vitamin C sowie Folsäure und den wichtigsten Mineralien.

Das Zusammenspiel aus den süßen Früchten und der herben Zitrusnote macht aus langweiligem Wasser eine wahre Geschmacksexplosion – so ist es kein Problem mehr, ausreichend zu trinken!

Rezept für einen Liter Mango-Himbeer-Zitrus-Infusion:



Zeitaufwand:

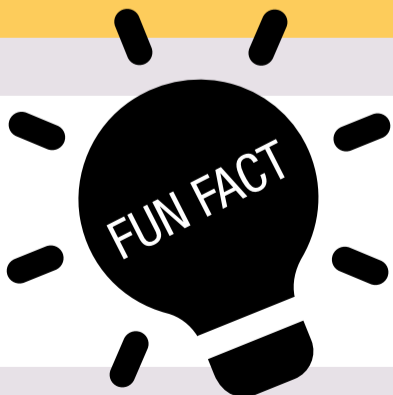
Zeitaufwand: 10 min
(+ mind. 30 min Ziehzeit)

Zutaten:

1 Zitrone *(wir empfehlen Bio-Qualität)*
1 Limette *(wir empfehlen Bio-Qualität)*
1 reife Mango
250 g Himbeeren
1 Liter Wasser

Zubereitung:

1. Spüle die Zitrone und die Limette gründlich unter warmem Wasser ab und schneide beide anschließend in dünne Scheiben.
2. Schäle die frische Mango und schneide sie in mittelgroße Stücke oder Scheiben.
3. Wasche die Himbeeren gründlich ab. Drücke sie mit einer Gabel leicht an, sodass sich die Haut der Früchte öffnet.
4. Gib nun alle Zutaten in ein Gefäß und fülle es mit einem Liter Wasser auf. Lasse es mindestens 30 Minuten gekühlt ziehen.



Wusstest du, dass es neben den klassisch roten Früchten auch gelbe und sogar schwarze Himbeeren gibt? Diese sind bei uns nicht weit verbreitet, aber unglaublich lecker und eignen sich auch toll für die Herstellung von Himbeermarmelade. Und das Beste: Wenn du Himbeeren selbst anbaust, bietest du Bienen und Insekten eine reiche Quelle für Pollen und Nektar!



**PFIRSICH-BASILIKUM-
ERFRISCHUNG**



INFUSED WATER MIT PFIRSICH-BASILIKUM

Dieses Infused Water ist ein absolut erfrischendes Sommergetränk: Der fruchtige Pfirsich überzeugt mit seinem geringen Kaloriengehalt und besteht zu 90 % aus Wasser. Er soll dank enthaltenem Niacin, Selen, Magnesium und Zink stressreduzierend wirken und Stimmung sowie Wohlbefinden verbessern. Als zweite Komponente bietet das Basilikum mit seinen ätherischen Ölen und Aromastoffen eine leicht scharfe Geschmacksnote für das besondere Etwas. Basilikum regt den Appetit und auch die Fettverdauung an und kann heilsam auf Magenverstimmungen sowie Kopfschmerzen wirken. Mit seinen Mineralstoffen und Vitaminen bildet es mit dem fruchtigen Pfirsich eine außergewöhnliche, raffinierte Mischung.

Teste diesen sommerlich-pikanten Mix direkt aus und lass dich von den Aromen überraschen!

Rezept für einen Liter Pfirsich-Basilikum-Drink:



Zeitaufwand:

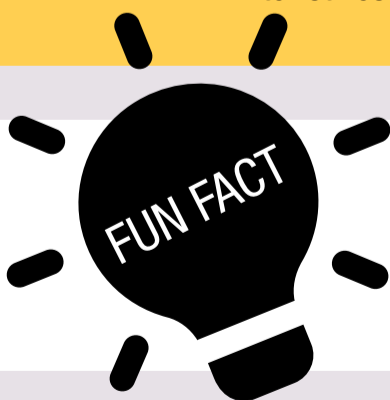
Zeitaufwand: 5 min
(+ mind. 60 min Ziehzeit)

Zutaten:

1-2 frische Pfirsiche
10 große Blätter frisches Basilikum
1 Liter stilles Wasser

Zubereitung:

1. Wasche die Pfirsiche sorgfältig unter warmem Wasser ab und schneide sie dann in Spalten.
2. Spüle auch das Basilikum unter warmem Wasser ab und zerschneide oder zerrupfe es dann ein wenig, damit es möglichst viel Aroma abgibt.
3. Gib nun die zerkleinerten Zutaten in dein Wasser und lasse es mindestens eine Stunde gekühlt ziehen, bevor du es genießt.



Pfirsiche tragen tatsächlich zu „pfirsichzarter Haut“ bei, denn die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, Vitamine und Fettsäuren können die Elastizität der Haut erhöhen und Alterungsprozessen vorbeugen.

Tipp: Eine selbstgemachte Pfirsichmaske eignet sich toll für spröde, strapazierte und trockene Haut!

VERWENDE DEINE

08

INFUSED WATER -

ZUTATEN SMART WEITER

— GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG —

Wahrscheinlich ist dir bewusst, dass täglich sehr viele Lebensmittel im Müll landen – in ganz Deutschland über ein Jahr unglaubliche 11 Millionen Tonnen! Was du vielleicht nicht weißt: Der größte Anteil, nämlich über ein Drittel der weggeworfenen Nahrungsmittel, sind Obst und Gemüse. Dafür sind natürlich nicht nur wir Verbraucher, sondern auch die Landwirtschaft, Industrie und Gastronomie verantwortlich – aber jeder von uns kann etwas dagegen tun.

Wenn du die vielfältigen Infused Water-Rezepte ausprobierst und verwendetes Obst, Gemüse und Kräuter am Abend weiterverarbeitest, vermeidest du nicht nur die Verschwendung von Nahrungsmitteln, sondern kreierst auch noch leckere neue Gerichte. Andersherum kannst du auch Obst und Gemüse, das du nicht komplett beim Kochen verbrauchst, für dein Aroma-Wasser nutzen!



IDEEN FÜR DIE WEITERE VERWENDUNG

ANANAS

Von gegrillter Ananas über Ananas-Risotto bis zu Sorbet oder Crumble – diese Frucht ist in allen Formen ein kulinarisches Highlight.

APFEL

Gar nicht langweilig ist die Weiterverwendung von Äpfeln zu Kompott, Apfelmus, Marmelade oder einem würzig-süßem Chutney, denn Äpfel lassen sich toll mit verschiedensten Gewürzen und anderem Obst und Gemüse kombinieren.

BEEREN

Verschiedene Sorten von Beeren eignen sich toll für fruchtige Soßen, Smoothies, zum Einkochen für selbstgemachte Marmelade, Kuchen oder Muffins.

GRAPEFRUIT

Grapefruits lassen sich sowohl süß als auch herzhaft kombinieren – als Topping fürs Frühstück, als Füllung für Tarteletts und anderes Gebäck, in Smoothie-Form oder als Komponente im Granola. Herzhaft lecker schmecken sie in Salaten aus Linsen und Erbsen.

GURKE

Die Gurke ist nicht nur in Salaten eine Konstante, auch schmeckt sie hervorragend in einer Gurken-Gazpacho, einem gesunden grünen Smoothie oder verarbeitet zu Wassereis!

INGWER, KURKUMA

Ingwer und Kurkuma kannst du mit heißem Wasser und Zimt oder Honig für wohltuende Tees verwenden.

KRÄUTER

(Rosmarin, Basilikum, Minze, Salbei)

Deine verwendeten Kräuter kannst du super in Dips, Dressings und Soßen weiterverarbeiten. Alternativ stellst du daraus dein eigenes Kräuter-Öl oder Kräutersalz her oder brühst sie zu frischem Tee auf!

MANGO

Süße Mangos lassen sich toll zu Mango Lassi verarbeiten, sind aber auch pikant gewürzt als Chutney oder als Soße für Reisgerichte ein Genuss.

MELONE

Melone kannst du sowohl herzhaft als auch süß weiterverwenden, zum Beispiel für eine Gazpacho, Wassereis, Melone-Feta-Salat, Limonade oder einen Frozen Cocktail.

PFIRSICH

Ideal eignen sich Pfirsiche für einen süßen Crumble, Eis und Sorbet oder ein fruchtiges Müsli. Aber auch gegrillt und gebacken machen sie auf bunten Salaten eine gute Figur!

ZITRUSFRÜCHTE

Zitrusfrüchte sind perfekt dazu geeignet, langweilige Soßen und Dressings mit einer frischen, säuerlichen Note aufzupeppen. Auch für Desserts eignen sich Zitrone, Limette und Orange toll – Lemon Curd, Orangen-Zitronen-Mousse, aber auch Marmelade oder ein fruchtiger Drink sind schnell kreiert.



WBT100 –

09

INFUSER BOTTLE

Trinkflasche mit Infuser

Materialzusammensetzung:

Flasche: Tritan

Deckel: Tritan + Polypropylen

Infuser-Einsatz: Acrylnitril-Styrol

Innenfassung: Polypropylen

Innenabdichtung: Silikon-Dichtring

Reinigungshinweise:

Vor dem ersten Gebrauch bitte gründlich waschen. Nur Handwäsche. Nicht für Mikrowellen und Spülmaschinen geeignet.

Die Flasche darf nicht mit kochendem Wasser gereinigt oder befüllt werden. Verwenden Sie zum Reinigen der Flasche keine Bürsten oder Scheuermittel. Ausschließlich für trinkbare Flüssigkeiten verwenden.

Stellen Sie sicher, dass der Deckel vor der Verwendung fest aufgeschraubt ist.

BPA-freies Material.



BESUCHEN SIE UNSERE SHOWROOMS



Düsseldorf

Nordstraße 2
40477 Düsseldorf

☎ 0211/97268980

München

Schleißheimer Str. 141
80797 Berlin

☎ 089/44443100

Berlin

Bismarckstraße 73
10627 Berlin

☎ 030/220663599

Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin

☎ 030/220663569

🌐 service@innovamaxx.de

✉ www.sportstech.de



Quellen:

Text- und Bildquellen:

https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/realistischer-sauberer-wassertropfen-texturhintergrund_9457303.htm
https://www.flaticon.com/de/kostenloses-icon/wasserglas_962068?related_id=962068&origin=search
<https://www.shape.com/healthy-eating/healthy-drinks/8-infused-water-recipes-upgrade-your-h2o>
<https://theworkoutdigest.com/fruit-infused-water-benefits/>
<https://vitalhelden.de/wasser/inhaltsstoffe/mineralien/>
<https://women-at.work/fit-konzentriert-mit-wasser-7-fakten-ueber-das-wunder-elixier-der-natur/>
<https://www.aox.com.sg/blog/hydration-for-athletes/>
<https://www.ugb.de/exklusiv/fragen-service/was-wie-viel-sollten-sportler-trinken/?trinken-schweiss>
<https://www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung/>
https://www.freepik.com/free-vector/vector-ripe-yellow-orange-red-whole-sliced-mango-cubes-with-leaf-isolated-white-background_11053243.htm#page=1&query=mango&position=0
https://www.freepik.com/free-photo/slice-ripe-lemon-citrus-fruit-white_10181238.htm#page=1&query=lemon&position=11
https://www.freepik.com/free-photo/peach-table_6977960.htm#page=1&query=peach&position=3
https://www.freepik.com/free-photo/ripe-tasty-raw-striped-fruit_1044802.htm#page=1&query=melone&position=18
https://www.freepik.com/free-photo/red-fresh-strawberries-with-green-leaves_9333587.htm#page=1&query=srawberry&position=14
https://www.freepik.com/free-photo/tasty-nutrition-leaves-freshness-green_1174688.htm#page=1&query=blueberry&position=0

Rezepte:

<https://utopia.de/ratgeber/ingwer-zitronen-wasser-einfaches-rezept-und-wirkung-des-heimmittels>
<https://www.happyfoodstube.com/orange-basil-infused-water/>
<https://homehacks.co/8-benefits-of-drinking-orange-water-that-you-never-knew-about/>
<https://www.ihr-wellness-magazin.de/abnehmen/abnehmrezepte/infused-water/detox-wasser-05.html>
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/gesunde-getraenke/kokoswasser-ia>
<https://www.freundin.de/kochen-apfel-zimt-wasser>
<https://detoxdiy.com/strawberry-detox-water>
<https://detoxdiy.com/grapefruit-infused-water>
<https://botanikguide.de/heidelbeeren-erstaunliche-fakten-heilkraft-und-verwendung/>
<https://www.freundin.de/kochen-apfel-zimt-wasser>
<https://blog.hellofresh.de/5-gruende-warum-grapefruit-gesund-ist/>
<https://realfood.tesco.com/recipes/sparkling-grapefruit-lime-and-rosemary-water.html>
<https://botanikguide.de/himbeeren-im-portraet-ueber-anbau-reiche-ernte-und-verblueffende-fakten/>
<https://www.gesund-vital.de/rosarote-superfruechte-warum-himbeeren-gesund-sind>
<https://www.gesund-vital.de/pfirsiche>
<https://www.hansenobst.de/blog/auf-den-tag-genau/iss-einen-pfirsich-tag>
<https://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/heilpflanzen/basilikum>