
Ausbildungsinhalte „Wassersommelier für ganzheitliche Gesundheit“

1. Wasser und Ernährung





In diesem Modul steht die ausgewogene Ernährung nach dem wissenschaftlich anerkannten und DGE-kompatiblen EDEKA-Mix-Teller-Prinzip im Mittelpunkt. Anhand praktischer Beispiele und Gruppenarbeiten wird demonstriert, welche Vorteile eine vollwertige Ernährung im richtigen Mix gegenüber der sogenannten Zivilisationskost haben kann. Auch Wasser als Lebensmittel Nummer 1 hat hier bereits seinen Platz.

2. Wasser und Gesundheit

Dieser Seminarpunkt vermittelt zum einen, welche große Rolle Wasser im Organismus spielt und liefert Informationen zur durchschnittlich erforderlichen Trinkmenge, dem Flüssigkeitsbedarf verschiedener Altersgruppen, zu geeigneten und weniger geeigneten Getränken und zu Genussmitteln wie Kaffee, Energiedrinks und alkoholischen Getränken. Zusätzlich enthält dieses Kapitel Wissenswertes zum Säure-Basen-Haushalt und zum Bereich Balneologie und Hydrotherapie.

3. Trinken in speziellen Situationen

Dieses Kapitel nimmt einzelne Bevölkerungsgruppen genauer unter die Lupe:

-  Welche speziellen Bedürfnisse haben Säuglinge und Kleinkinder in Bezug auf Trink- oder Mineralwasser? Welche Parameter sollten genauer betrachtet werden?
-  Kann Mineralwasser Sportler beim Training, im Wettkampf oder bei der Regeneration unterstützen? Welche Mineralien sollten bevorzugt aufgenommen werden?
-  Gibt es Mineralwässer, die die Konzentration fördern können?
-  Welche Mineralwässer können dazu beitragen, den Säure-Basen-Haushalt zu unterstützen?

Kern dieses Kapitels ist der von der Wasserakademie in Zusammenarbeit mit den Firmen EDEKA Südwest und Kempf Getränke entwickelte „Mineralwasserkompass“, der eine Klassifizierung unterschiedlicher Mineralwässer nach ihrer Mineralisierung erlaubt.

4. Trinkwasser

Was ist eigentlich Trinkwasser? Hier wird anschaulich dargestellt, welche Schritte nötig sind, damit der wertvolle Lebensspender aus unseren Wasserhähnen fließt. Hier ist sowohl Platz und Raum für Diskussionen zwischen den beiden Lagern „Leitungswassertrinker“ und „Mineralwassertrinker“, als auch für ausführliche Darstellungen der erlaubten (und mitunter geforderten) physikalischen und chemischen Aufbereitungsmethoden von Leitungswasser. Weitere Themenpunkte sind potentielle Schadstoffe im Trinkwasser wie Medikamentenrückstände, Pestizide und Düngemittel.

Im Rahmen des Themas Trinkwasser wird die Trinkwassertalsperre „Kleine Kinzig“ in Reinerzau/Alpirsbach besichtigt.

5. Mineralwasser

Was unterscheidet Mineralwasser von Leitungswasser? Welche gesetzlichen Rahmenbedingungen müssen hier erfüllt sein und wie gelangt das Wasser in die Flasche? Und was macht eigentlich ein Wasser zum Heilwasser?

Im Rahmen dieses Themas besichtigen wir die beiden Abfüllanlagen der Fa. Schwarzwald-Sprudel und nehmen auch die Verpackung unter die Lupe: Welche Vor- und Nachteile haben Glas- bzw. PET-Flaschen für den Verbraucher und unsere Umwelt?

6. Mineralstoffe

Trink- und Mineralwasser ist mehr als H₂O. Was steckt noch drin und wofür ist es gut?

7. Andere Sichtweisen auf Wasser

Wasser ist ein ganz besonderer Stoff. Neben den von uns bisher behandelten Themen beleuchten wir auch „andere“ Sichtweisen auf Wasser wie die der Wasserforscher Schauburger, Emoto und Grandier.

8. Sensorik

Wie schmecken unterschiedliche Mineralwässer und was bestimmt den charakteristischen Geschmack? Kann Wasser auch „trocken“ sein? Was hat Bullrich- oder Glaubersalz mit Mineralwasser zu tun?

Welches Wasser passt zu welchen Gerichten oder kann der Genuss eines guten Weines durch geschickte Kombination mit einem passenden Mineralwasser noch gesteigert werden? Diesen Fragen gehen wir theoretisch und praktisch auf den Grund.

9. Die Ressource Wasser

Hier werfen wir einen genauen Blick auf Begriffe wie „Wasser-Fußabdruck“ und „Virtuelles Wasser“ und nehmen potentiell grundwasserbedrohende Technologien wie Fracking unter die Lupe. Was können wir gemeinsam tun, um unsere Wasservorräte sowohl qualitativ als auch quantitativ zu schützen? Was hat ökologischer Landbau mit Grundwasserschutz und Klimagerechtigkeit zu tun? Was kann der Einzelne dazu beitragen?

10. Mineralwasser-Marketing

In Deutschland gibt es über 500 verschiedene Mineral- und 40 verschiedene Heilwässer. Hier analysieren wir Werbeanzeigen und deren Aussagen und versuchen uns an einer eigenen Kampagne. Wir entwerfen Strategien, wie Mineralwässer zielgruppenspezifisch angeboten werden können und führen eine Wasserverkostung durch.

Ein anderer Aspekt dieses Themenblockes ist ein Blick auf die fragwürdige Vermarktungsstrategie der Firma Nestlé in Bezug auf Wasser.

11. Projektarbeit und Prüfung

Begleitend zur theoretischen Ausbildung wird ein Projekt geplant und nach beendeter Ausbildung durchgeführt. Dabei sind bei der Themenfindung keine Grenzen gesetzt – mit einer Ausnahme: der Bezug zum Thema Wasser muss gewährleistet sein.

Möglich ist beispielsweise das Erstellen einer Wasser-(Wein)karte für ein Restaurant, die Planung eines Wasserpfades oder eine Wasserverkostung. Die Ausarbeitung und die Vorstellung des Projektes ist Teil der Abschlussprüfung zum Wassersommelier für ganzheitliche Gesundheit. Der Teilnehmer stellt sein Projekt im Anschluss an die theoretische und sensorische Prüfung vor.

12. Entspannungs- und Bewegungsübungen

Auch das Erlernen von Techniken zur Entspannung und Lockerungs- und Bewegungsübungen sind Teil des Seminarprogramms. Zum einen, um den Teilnehmern während des Seminars eine optimale Lernumgebung zu bieten, als auch um sie zu befähigen, später selbst ganzheitliche Unterrichtseinheiten durchzuführen, die alle Sinne ansprechen und den Lernerfolg garantieren.