



© gettyimages.de/Iryna Kaliukina

## Vitaminwasser – Der urgesunde Sommerdrink

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 20 August 2020

Vitaminwasser ist schnell gemacht. Denn nicht immer schmeckt Wasser pur. Doch muss das Vitaminwasser selbst gemacht sein, da käufliche Vitaminwasser viel zu viele künstliche Zusätze enthalten. Selbst gemachtes Vitaminwasser liefert nur Gesundes: Wasser und dazu eine Extraportion Vitamine, Antioxidantien sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Vitaminwasser gibt es zudem in tausenderlei Variationen. Welches wird IHR Lieblings-Vitaminwasser?

### Vitaminwasser: Künstlich oder natürlich?

Vitaminwasser kann man kaufen. Es besteht aus Tafelwasser, künstlichen Vitaminen, Farbstoffen, Aromen und Konservierungsmitteln. Klingt also nicht so sehr verlockend – und gesund schon gar nicht.

Vitaminwasser kann man aber auch selbst machen – und zwar ganz einfach!

## Vitaminwasser selbst gemacht: Die Anleitung

- Sie nehmen eine Glaskaraffe, einen verschliessbaren Krug oder auch eine BPA-freie Trinkflasche für unterwegs.
- Dann suchen Sie sich eine leckere Früchte-Kräutermischung aus, waschen die Früchte und Kräuter, schneiden diese in handliche Stücke und geben sie in das Gefäss Ihrer Wahl.
- Zum Schluss giessen Sie bestes Wasser über die Früchte-Kräuter-Mischung. Nehmen Sie ein gutes Quellwasser oder auch gefiltertes Wasser.
- Wenn Sie Ihr Vitaminwasser morgens mit zur Arbeit, zur Uni oder in die Schule mitnehmen möchten, dann bereiten Sie es am besten am Vorabend zu, damit das Vitaminwasser – ähnlich wie ein Tee – "ziehen" kann. Im Sommer sollten Sie das Vitaminwasser im Kühlschrank ziehen lassen. Die wasserlöslichen Vitamine, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffe gehen nun in das Wasser über. Auch wird das Wasser von den Früchten und Kräutern wunderbar natürlich aromatisiert.
- Je nach gewünschter Intensität des Geschmacks kann das Vitaminwasser auch kürzer ziehen (mindestens aber zwei Stunden). Probieren Sie es einfach aus.

## Vitaminwasser auf Eis

Kurz bevor Sie das Vitaminwasser geniessen, können Sie noch Eiswürfel dazu geben.

Sobald Sie ein Glas von Ihrem Vitaminwasser getrunken haben, füllen Sie die Flasche, den Krug oder welches Gefäss Sie auch immer gewählt haben, mit frischem Wasser auf. Ihr Vitaminwasser wird auf diese Weise nie ausgehen.

## Vitaminwasser: Variante mit Frucht-und-Kräuter-Püree

Eine andere Variante wäre, Früchte und Kräuter zu pürieren, das Fruchtfleisch abzuseihen, den Saft mit Wasser zu verdünnen und das Ganze mit einem Strohhalm zu schlürfen.

Sie werden sehen: Mit köstlich-gesundem Vitaminwasser gewöhnen Sie sich ganz schnell zuckrige Softdrinks, [Eistees](#) oder [Energydrinks](#) ab.

## Früchte-Kräuter-Mischungen für Ihr Vitaminwasser

Natürlich können Sie Früchte, Kräuter, Gewürze und auch Gemüse ganz nach Ihrem Geschmack mischen und damit Ihr Vitaminwasser zubereiten. Wenn Sie Süsse vermissen, geben Sie einige frische Steviablättchen hinzu oder ein paar Tropfen flüssiges Stevia oder auch etwas Xylit oder ein bisschen Honig.

Hier schon einmal einige Vorschläge für leckere Früchte-Kräuter-Mixe für Ihr Vitaminwasser:

- Gurke und frische Minze
- [Apfel](#) und Zimtstangen
- [Blaubeeren](#) und [Erdbeeren](#)
- Erdbeeren und frische Minze
- Orange, Gurke und Zitrone (Zitrusfrüchte können mit der Schale verwendet werden, wenn es unbehandelte Bio-Früchte sind)
- Zitrone, [Gurke](#), frische Minze und frischer Rosmarin
- Wassermelone, Ananas und Apfel
- Wassermelone und Honigmelone
- Pfirsich und Honigmelone
- Frische Minze, frischer Lavendel und Zitrone
- Pfirsich, Erdbeere und Himbeere
- [Kiwi](#), Himbeere und Pfirsich
- Brombeere und [frischer Salbei](#)
- Erdbeere und Orange

Wir wünschen viel Spass beim ausprobieren :-)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker