

PRESSEMITTEILUNG



Fit durch das Jahr 2019? Einfach mehr trinken!

Sankt Augustin, 22. Januar 2019 – Ausreichend zu trinken fällt in der kalten Jahreszeit vielen Menschen schwer. Dabei ist es bei trockener und kalter Luft draußen oder warmer Heizungsluft drinnen besonders ratsam, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen. Fitnessexpertin und Diplom-Oecotrophologin Susanne Keppler erklärt, warum das Trinken im Winter so wichtig ist und gibt Tipps, wie sich ein gesundes Trinkverhalten ganz einfach in den Alltag integrieren lässt.

Ohne einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt läuft im Körper nichts. Nicht nur das Gehirn, sondern auch alle anderen Organe werden über das Blut, das zu rund 50 Prozent* aus Wasser besteht, mit wichtigen Nährstoffen versorgt.

„Regelmäßiges Trinken ist für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wichtig und hilft uns, mit Schwung auch in trübe Wintertage zu starten – und vor allem, uns dabei wohlfühlen“, betont Susanne Keppler. Damit der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen ist, benötigt der menschliche Körper nicht nur ausreichend, sondern vor allem auch regelmäßig „Nachschub“, z. B. in Form von geeigneten Getränken. „Ich empfehle sechs Trinkportionen à jeweils 250 Millilitern über den Tag verteilt, um die von der Deutschen



Gesellschaft für Ernährung empfohlene Tagesmindestmenge von rund 1,5 Litern für Erwachsene zu erreichen“, so die Ernährungsexpertin. Sie rät insbesondere zu natürlichem Mineralwasser als Getränk, denn das Naturprodukt liefert nicht nur kalorienfreie Flüssigkeit, sondern auch wertvolle Mineralstoffe.

„Wichtig ist, dass das regelmäßige Trinken in den persönlichen Tagesablauf integriert wird, damit es zur festen Routine und letztlich zur guten Gewohnheit werden kann“, erklärt Susanne Keppler.

PRESSEMITTEILUNG



Ausreichend trinken: Fünf Tipps von der Expertin

Das Ziel vor Augen haben: Stellen Sie Ihre Tagesportion sichtbar bereit, zum Beispiel in Mineralwasser-Flaschen, und füllen Sie Ihr Glas kontinuierlich nach.

Pausen nutzen: Trinken Sie einen Schluck, wann immer es geht.

Teamarbeit: Motivieren Sie Ihre Familie oder Ihre Kollegen, gemeinsam an eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme zu denken und sich gegenseitig daran zu erinnern.

Getränke immer dabei haben: Nehmen Sie sich für unterwegs eine Flasche Mineralwasser mit, damit Sie immer ein qualitativ hochwertiges Naturprodukt zur Hand haben.

„**Buch führen**“: Ein Trinktagebuch kann Ihnen helfen, sich einen Überblick über Ihre tatsächliche Trinkmenge und Ihre Getränkeauswahl zu verschaffen. Die Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) bietet ein solches Trinktagebuch kostenlos zum Download an unter: <https://www.mineralwasser.com/nc/publikationen.html#gallery-details-3>

Weitere Informationen zu natürlichem Mineralwasser finden Sie auf der Website www.mineralwasser.com

** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Blut + Plasma Spende – Jeder Tropfen hilft, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung, Mai 2013, S. 18*

Kontakt:

Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)

c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co KG

E-Mail: idm@mineralwasser.com

Tel.: 01805 478888

Fax: 01805 478877