

PRESSEMITTEILUNG



Durst löschen mit Mineralwasser: Wie viel ist optimal?

St. Augustin, 11. Juni 2018. Vater, Mutter, Kind oder Oma und Opa – trinken müssen wir alle. Doch welche Trinkmenge ist die richtige? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt für jedes Lebensalter eine Empfehlung und weist darauf hin, dass Mineralwasser zur gezielte Versorgung mit Mineralstoffen beitragen kann. Erwachsene sollten im Alter von 19 bis ca. 50 Jahren unter normalen Bedingungen gut 1,4 Liter täglich trinken. Bei sommerlicher Hitze und beim Sport sollte zudem immer auf das eigene Durstgefühl geachtet werden. Dabei gilt es: Spätestens dann trinken, wenn Durst aufkommt!

Mineralwasser – das natürliche Getränk für die ganze Familie

Viele Kinder vergessen beim Spielen die Welt um sich herum und damit auch das Trinken. Um sie daran zu erinnern und eine Trink-Routine zu erlernen, hilft es, Mineralwasser gut sichtbar bereitzustellen und Anreize für kleine „Trinkmuffel“ zu schaffen, zum Beispiel durch bunte Früchte in den Trinkgläsern. Eltern können ihren Kindern mit ihrem eigenen Trinkverhalten ein



Vorbild sein – nicht nur hinsichtlich des Getränks, das in die Gläser kommt, sondern auch, was die Trink-Routine betrifft. Regelmäßiges und ausreichendes Trinken ist in jedem Alter wichtig, um die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit zu erhalten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Kinder Trinkmengen von 820 ml bis zu 1,3 Litern, für Erwachsene bis zu 2 Liter am Tag – bei sportlicher Aktivität oder warmem Wetter auch mehr. Ältere Menschen können sich durch Trinktagebücher oder auch das Platzieren von Mineralwasserflaschen im Wohn- und Schlafbereich „Gedächtnisstützen“ schaffen, die sie an das regelmäßige Trinken erinnern.

PRESSEMITTEILUNG



Mineralwasser – ein Getränk für Schlaumeier

In der Schule trinken viele Kinder oft zu wenig. Dabei belegen wissenschaftliche Studien, dass Schüler, die tagsüber ausreichend mit Flüssigkeit versorgt sind, sich besser konzentrieren können. Als natürliches und kalorienfreies Getränk versorgt Mineralwasser Schüler optimal – und das nicht nur in den Pausen. Denn immer mehr Schulen erlauben das Trinken während des Unterrichts, um den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen Rechnung zu tragen. Hierbei hilft es zum Beispiel ganz einfach, einen Kasten Mineralwasser in den Klassenraum zu stellen und eine „Trinkstation“ einzurichten. Besonders spannend ist eine solche, wenn dort noch ein buntes Plakat zum Wasserkreislauf und zur Entstehung von natürlichem Mineralwasser hängt. Trinkregeln während der Unterrichtsstunden sorgen für einen reibungslosen und „flüssigen“ Ablauf – und zufriedene Schüler und Lehrer.

Mineralwasser – auch im Alter gut

Mit zunehmendem Lebensalter nimmt der Wasseranteil im Körper ab – und oft auch das Durstgefühl. Dennoch benötigen ältere Menschen fast genauso viel Flüssigkeit wie die Jüngeren. Für Senioren ist es daher sehr wichtig, trotz schwächerem Durstempfinden viel und ausreichend zu trinken. Die DGE empfiehlt für Menschen ab 65 Jahren eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von etwa 1,3 Litern. Ideal sind natürliche Mineralwässer, da sie kalorienfrei und mit Mineralstoffen für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt sorgen.

Weitere Informationen über natürliches Mineralwasser und zum Thema Trinken finden Sie unter www.mineralwasser.com

Kontakt

Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)

c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG

E-Mail: idm@mineralwasser.com

Tel: 01805 478888 / Fax: 01805 478877