



PRESSEPAKET

INHALT

1. Dr. Alexa Iwan im Interview: Darum ist ausreichendes Trinken wichtig
2. Ausgewogen leben: Mineralwasser gehört dazu
3. Durst ist Kopfsache und Bauchgefühl: Darum hilft Mineralwasser sofort
4. Trinktipps für jeden Tag: Natürlich mit Mineralwasser
5. Abwechslung im Glas: Infused Mineral Water
6. Sich einfach gut ernähren – Mineralwasser macht es leicht
7. Bildpaket Übersicht

PRESSEMITTEILUNG

Dr. Alexa Iwan im Interview: Darum ist ausreichendes Trinken wichtig

Trinken ist enorm wichtig für unseren Körper. Egal, ob jung oder alt, im Sommer oder Winter, Bürojob oder körperliche Tätigkeit: Wir sind nur leistungsfähig, wenn unser Organismus ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist. Der Grund dafür ist ganz einfach: Das Gehirn und alle anderen Organe werden über das Blut, das zu rund 50 Prozent aus Wasser besteht, mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Trinken wir zu wenig, gerät die Versorgung ins Stocken. Ernährungsexpertin und TV-Moderatorin Dr. Alexa Iwan erklärt, wie viel wir trinken sollten und warum wir unser Durstgefühl nicht ignorieren dürfen.

Wir müssen alle trinken. Doch welche Trinkmenge ist die richtige? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, bei normalen Temperaturen bis zu 1,5 Liter am Tag zu trinken. „Der Flüssigkeitsbedarf ist allerdings wirklich sehr individuell und besonders an heißen Tagen oder auch wenn wir viel schwitzen – zum Beispiel beim Sport oder körperlicher Arbeit – kann dann durchaus auch mal ein halber bis ein Liter mehr pro Stunde erforderlich sein“, so die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Alexa Iwan. Unser Körper reagiert bei einem Flüssigkeitsmangel sehr empfindlich, zum Beispiel mit Kopfschmerzen, Schwindel oder Konzentrationsstörungen. „Von daher ist es wichtig, das Durstgefühl niemals zu ignorieren! Durst ist nämlich eigentlich nichts anderes als eine Warnmeldung unseres Gehirns, dass Flüssigkeit benötigt wird“, betont die bekannte Autorin und TV-Moderatorin.

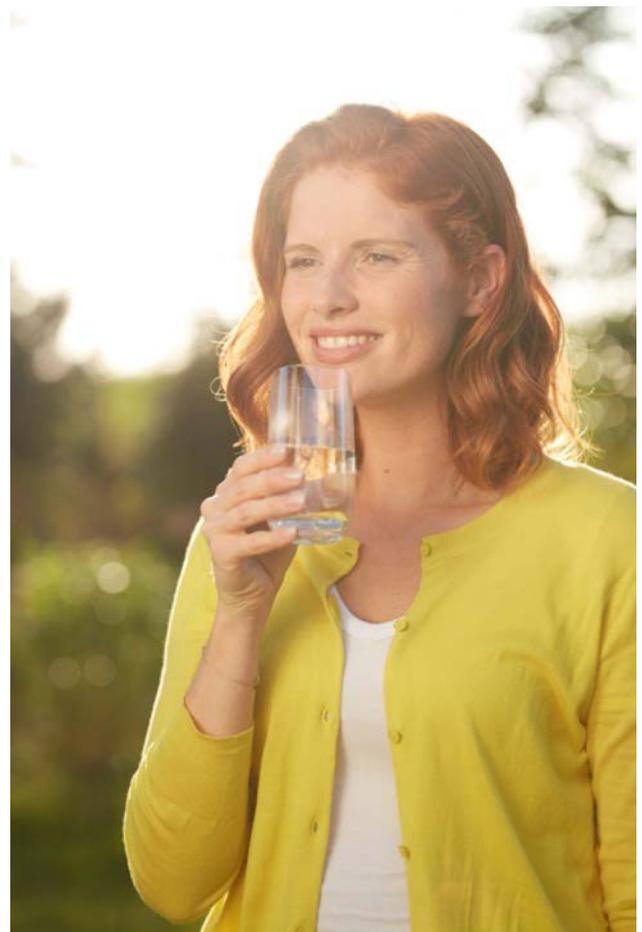


Foto: IDM/Jörg Rothhaar



„Und starker Durst bedeutet eigentlich schon ‚Alarmstufe rot!‘“ Darum sollte das Durstgefühl am besten gar nicht erst auftreten, indem der Körper nicht nur ausreichend, sondern vor allem auch regelmäßig mit Flüssigkeit versorgt wird.

Aber nicht jedes Getränk ist ein idealer Durstlöcher: „Das Basisgetränk sollte für jeden von uns Mineralwasser sein. Das ist ein reines Naturprodukt, kalorienfrei und kann wichtige Mineralstoffe wie zum Beispiel Calcium, Magnesium und Natrium liefern“, betont Frau Dr. Iwan.

Mineralwasser ist außerdem ein vielseitiger Allrounder, wir können es pur mit viel, wenig oder ohne Kohlensäure genießen. „Und wer noch mehr Abwechslung im Glas haben möchte, kann sich mit seinen Lieblingskräutern, mit frischem Obst oder auch Gemüse ganz einfach ein leckeres „Infused Mineral Water“ zaubern“, empfiehlt die promovierte Ernährungswissenschaftlerin. Um sich täglich an das Trinken zu erinnern, hat Frau Dr. Alexa Iwan einen einfachen Trick: „Nämlich indem Sie sich Ihre Trinkmenge für die nächsten vier Stunden sichtbar in Flaschen hinstellen. Spätestens mittags sollte dann eine 0,75-Liter-Flasche Mineralwasser leer sein und am Nachmittag dann die zweite.“

Noch mehr Trinktipps finden Sie [hier](#).



PRESSEMITTEILUNG

Ausgewogen leben: Mineralwasser gehört dazu

Für mehr als drei Viertel der Menschen in Deutschland ist eine gesunde Lebensweise wichtig oder sogar sehr wichtig. Das Naturprodukt Mineralwasser gehört für sie untrennbar dazu. Dies zeigt eine aktuelle repräsentative Umfrage, die das Markt- und Meinungsforschungsinstitut YouGov im Auftrag des Verbandes Deutscher Mineralbrunnen (VDM) durchgeführt hat.

Neben regelmäßiger Bewegung und ausreichendem Schlaf sind für die Menschen in Deutschland eine ausgewogene Ernährung mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr essenziell für einen gesunden Lebensstil.

Über zwei Drittel (67 Prozent) sind sich dabei sicher, dass sie jeden Tag ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, wobei nur jeder Zweite angibt, tatsächlich bewusst darauf zu achten, genug zu trinken. Jeder Dritte in Deutschland (32 Prozent) geht davon aus, dass das eigene Trinkverhalten nicht ideal ist und er häufig zu wenig trinkt oder gibt an, gar nicht erst darauf zu achten.



Große Einigkeit herrscht demgegenüber bei der Einschätzung, welches Getränk am besten für eine gesunde Ernährung geeignet ist. Mit 81 Prozent liegt Mineralwasser mit großem Abstand auf dem ersten Platz vor anderen Getränken wie Tee (53 Prozent) und Kaffee (21 Prozent). Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Mineralwasser ist ursprünglich rein, versorgt den Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern auch mit wichtigen Mineralstoffen und ist vollkommen kalorienfrei. Und in Deutschland kann übrigens der eigene Lieblingsdurstlöcher aus über 500 verschiedenen Mineralwässern ausgewählt werden – jedes mit einem individuellen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen.



**Die repräsentative Erhebung fand im Zeitraum vom 28.04. bis zum 02.05.2023 statt. Befragt wurden 2.132 Menschen, bevölkerungsrepräsentativ nach Alter (ab 18 Jahren), Geschlecht und Region. Die Umfrage basiert auf Online-Interviews mit Mitgliedern des YouGov Panel Deutschland.*

PRESSEMITTEILUNG

Durst ist Kopfsache und Bauchgefühl: Darum hilft Mineralwasser sofort

Der menschliche Körper braucht Flüssigkeit wie die Luft zum Atmen – ohne läuft nichts. Fehlt dem Körper Flüssigkeit, schlägt das Durstzentrum im Gehirn Alarm. Mineralwasser stillt das Trinkbedürfnis schnell und ohne Kalorien.



Foto: IDM/Jörg Rothhaar

Wenn wir zu wenig trinken, lässt uns der Körper das spüren und signalisiert unmissverständlich: Durst! Damit motiviert er uns, Flüssigkeit zu uns zu nehmen und stellt sicher, dass unser Organismus funktionsfähig bleibt. Das Trinkbedürfnis ist eine Reaktion unseres Durstzentrums im Gehirn. Neuronale Messfühler werten laufend eingehende Informationen aus, angefangen mit der Flüssigkeitsmenge im Blut bis zur Konzentration



darin gelöster Stoffe. Kommt es zu einem Ungleichgewicht, reagiert das Durstzentrum prompt. Bereits bei einer kleinen Abnahme des Wassergehaltes im Körper oder einem Salzüberschuss initiiert es einen Prozess, der uns Durst fühlen lässt.

Sobald unsere Kehle mit dem Getränk in Berührung kommt, also noch bevor die Flüssigkeit den Blutkreislauf erreicht, erlischt bereits das Trinkbedürfnis.¹ Denn die Durstmesser im Gehirn scheinen auch auf Signale aus dem Mund- und Rachenraum zu reagieren. Wissenschaftliche Experimente deuten darauf hin, dass der Bauch ebenfalls das Durstgefühl beeinflusst.² Forschende vermuten, dass sich auch im Magen-Darm-Trakt Durstsensoren befinden. Diese melden dem Gehirn, wie gut die aufgenommene Flüssigkeit den Wasserhaushalt ausgleichen wird – oder ob mehr Nachschub nötig ist. Was wir trinken, spielt dabei eine ebenso große Rolle.¹

Mineralwasser: der optimale Durstlöcher

Mineralwasser ist nicht nur für kalorienbewusste die optimale Wahl. Denn das Naturprodukt liefert neben kalorienfreier Flüssigkeit auch wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Chlorid, Fluorid, Magnesium, Natrium, Sulfat und Hydrogencarbonat. Vor allem die Bioverfügbarkeit von Calcium und Magnesium aus Mineralwasser ist sehr gut.³

Besonders günstig ist, dass die Mineralstoffzufuhr kontinuierlich über den Tag verteilt erfolgt, was ihre Aufnahme optimiert. Laut einer Pilotstudie des Kompetenzzentrums Mineral- und Heilwasser (KMH) am Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung der Leibniz Universität Hannover leistet Trinkwasser aus der Leitung aufgrund seiner Behandlung und Zusammensetzung dagegen kaum einen relevanten Beitrag zur Mineralstoffversorgung. Greift man also regelmäßig zum Mineralwasser-Glas, kommt es gar nicht erst zum Durstalarm und der Körper wird sowohl mit Flüssigkeit als auch mit Mineralstoffen versorgt.⁴

¹ **A gut-to-brain signal of fluid osmolarity controls thirst satiation**, Zimmermann et al., Nature, 568, Seite 98–102 (27 März 2019)

² **Hierarchical neural architecture underlying thirst regulation**, Augutsine et al., Nature, 555, Seite 204–209 (8 März 2018)

³ **Calcium Bioavailability from Mineral Waters with Different Mineralization in Comparison to Milk and a Supplement**, Greupner et al., Journal of the American College of Nutrition, 2017 Inga Schneider, Theresa Greupner & Andreas Hahn (2017) Magnesium bioavailability from mineral waters with different mineralization levels in comparison to bread and a supplement, Food & Nutrition Research, 61:1, 1384686

⁴ **Pilotstudie Qualität von Trinkwasser in Haushalten**, Dr. Inga Schneider, Leibniz Universität Hannover (LUH), Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung, Kompetenzzentrum Mineral- und Heilwasser, 2019



PRESSEMITTEILUNG

Trinktipps für jeden Tag: Natürlich mit Mineralwasser

Wenn wir unterwegs sind, konzentriert arbeiten oder anderweitig abgelenkt sind, merken wir den Durst manchmal nicht und vergessen ausreichend zu trinken. Die Tipps der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser helfen dabei, sich immer wieder selbst ans Trinken zu erinnern:

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

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

Mitstreiter finden: Motivieren Sie Ihre Familie oder Ihre Kollegen, sich gegenseitig daran zu erinnern, etwas zu trinken.

Getränke mitnehmen: Denken Sie daran, auch unterwegs stets gut versorgt zu sein.

Dokumentieren und kontrollieren: Ein Trinktagebuch hilft dabei, die tatsächliche Trinkmenge und Getränkewahl im Blick zu behalten.

Die Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) stellt ein Trinktagebuch als kostenlosen Download bereit: <https://www.mineralwasser.com/nc/publikationen.html#gallery-details-3>

Hier kann man nicht nur seine tägliche Trinkmenge eintragen, es informiert auch über den individuellen Flüssigkeitsbedarf in jedem Alter und enthält wertvolle Trinktipps.

PRESSEMITTEILUNG

Abwechslung im Glas: Infused Mineral Water

Ausreichendes und regelmäßiges Trinken ist wichtig, um den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Abwechslung im Glas kann dabei vor allem „Trinkmuffel“ unterstützen. Health-Coach und Food-Bloggerin Nadine Hüttenrauch hat vier leckere Infused Mineral Water-Rezepte für die Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) entwickelt. Sie kombiniert natürliches Mineralwasser mit unterschiedlichen Früchten sowie passenden Gewürzen.

Infused Mineral Water mit Grapefruit und Rosmarin

Zutaten:

½ Grapefruit, unbehandelt
2 Zweige Rosmarin
500 ml Mineralwasser, still
Eiswürfel (optional)



Zubereitung:

Grapefruit und Rosmarin gründlich abspülen. Grapefruit in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben anschließend halbieren. Die Grapefruitscheiben zusammen mit den Rosmarinzweigen in eine große Karaffe geben. Die Karaffe mit stillem Mineralwasser auffüllen und alles für ca. ein bis zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Nach Belieben Eiswürfel aus Mineralwasser dazugeben.

Infused Mineral Water mit Himbeeren, Zitrone und Thymian

Zutaten:

- 1 Handvoll Himbeeren
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 5 Stängel Thymian
- 1 Liter Mineralwasser, still
- Eiswürfel (optional)



Zubereitung:

Himbeeren, Zitrone und Thymian gründlich mit Wasser abspülen. Zitrone in Scheiben schneiden. Himbeeren, Zitrone und Thymian in eine Karaffe geben oder direkt auf Gläser verteilen, mit Mineralwasser auffüllen und ca. 30 bis 60 Minuten ziehen lassen. Je nach Belieben Eiswürfel aus Mineralwasser dazugeben.

Infused Mineral Water mit Apfel, Orange, Ingwer und Zitronengras

Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 Orange, unbehandelt
- 1 Stück Ingwer
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 Liter natürliches Mineralwasser, still



Zubereitung:

Apfel, Orange, Ingwer und Zitronengras gründlich waschen. Apfel und Orange quer in Scheiben schneiden, Scheiben halbieren und Kerne entfernen. Ingwer längs in Scheiben schneiden, Zitronengras längs halbieren. Apfel- und Orangenscheiben, Ingwer und Zitronengras in eine Karaffe geben, mit Mineralwasser auffüllen und ca. 30 bis 60 Minuten ziehen lassen.

Infused Mineral Water mit Birne, Vanille und Zimt

Zutaten:

- 1 Birne
- 1 Vanilleschote
- 2 Zimtstangen
- 1 l natürliches Mineralwasser, still



Zubereitung:

Birne waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Vanilleschote der Länge nach einritzen. Birne, Vanilleschote und Zimtstangen in eine Karaffe geben, mit Mineralwasser auffüllen und ca. 30 bis 60 Minuten ziehen lassen.

Weitere Rezepte und Informationen zu natürlichem Mineralwasser finden Sie unter www.mineralwasser.com



PRESSEMITTEILUNG

Sich einfach gut ernähren – Mineralwasser macht es leichter

Jeder Gang macht schlank, heißt es im Volksmund. Im Alltag bleibt die Bewegung allerdings oft auf der Strecke. Isst man gleichzeitig mehr oder kalorienreicher als gewöhnlich, insbesondere Süßigkeiten und fettige Snacks, macht sich das schnell auf der Waage bemerkbar. Vor allem, wenn der Ausgleich durch Bewegung und Sport fehlt.

Mit Hilfe von Mineralwasser kann jeder ganz einfach gegensteuern. Zum einen dämpft schon ein großes Glas Mineralwasser das Hungergefühl. Zum anderen hat der kalorienfreie Durstlöscher dank seiner Kohlensäure das Talent, Speisen und Getränke leichter zu machen. Mineralwasser passt perfekt zu einem ausgewogenen Lebensstil, denn kaum ein anderes Lebensmittel kommt so rein und unverfälscht auf den Tisch. Schließlich ist es Teil des natürlichen Wasserkreislaufs der Erde. Damit Verbraucherinnen und Verbraucher natürliches Mineralwasser buchstäblich ungetrübt genießen können, dürfen Mineralbrunnenbetriebe dem Durstlöscher lediglich Eisen und Schwefel entziehen. Als Zugabe ist allein Kohlensäure erlaubt. Wer also zur Mineralwasser-Flasche greift, kann sicher sein, seinen Durst mit einem echten Naturprodukt zu stillen.

Leichte Kost statt schwerer Mahlzeiten dank natürlichem Mineralwasser – das Naturprodukt hat gleich mehrere Talente:

- Wer Fisch oder Fleisch in einer beschichteten Pfanne in Mineralwasser gart, kann sich das Fett sogar ganz sparen. Einfach die Pfanne erhitzen und kohlenstoffhaltiges Mineralwasser kurz aufschäumen lassen, dann die Fisch- oder Fleischstücke darin goldbraun garen. Wenn die Flüssigkeit verdampft, esstöffelweise Mineralwasser nachgeben.
- Aufgeschlagen mit einem Schuss Mineralwasser werden Suppen, Saucen und Dips schön cremig – ganz ohne gehaltvolle Zutaten wie Sahne oder Schmand. Auch Salatdressings kommen so mit weniger Öl aus.
- Keine oder nur wenig Sahne und Milch und trotzdem herrlich cremig: Dieser Trick gelingt auch bei Desserts – ob Quark, Creme oder Mousse. Einfach etwas kohlenstoffhaltiges Mineralwasser unter die Süßspeise rühren, dann schmeckt auch Magerquark schön vollmundig.

- Selbst Backen ist mit Mineralwasser ein Leichtes. Bei vielen Teigen kann es einen Teil der Milch ersetzen. Pfannkuchen und Waffeln werden mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser besonders fluffig, da die Kohlensäure wie ein natürliches Triebmittel wirkt.
- Farbenfrohes Gemüse behält in Mineralwasser gedünstet seine knackige Farbe. Und die im Mineralwasser enthaltenen Mineralstoffe sorgen dafür, dass sich der Eigengeschmack des Gemüses noch besser entfalten kann.

Zwei lecker-leichte Rezeptideen, die garantiert gelingen:

Pellkartoffeln mit cremigem Gemüse-Kräuter-Quark



Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Kartoffeln, fest kochend
- 600 g Magerquark
- 6 EL natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 TL scharfer Senf
- 1 TL Kräutersalz
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/2 Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Dill
- Pfeffer, Zitronensaft
- 1/2 Kästchen Kresse

Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. So viel Wasser in einen Kochtopf füllen, dass die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln im geschlossenen Topf je nach Größe 20 bis 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Quark mit Mineralwasser, Senf und Kräutersalz verrühren. Paprika und Radieschen putzen, waschen und sehr fein würfeln. Schnittlauch und Dill abspülen, trockentupfen und fein hacken. Alles zusammen unter den Quark rühren, mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und der Kresse garnieren. Die gegarten Kartoffeln durch ein Sieb abgießen, pellen und zusammen mit dem Quark auf einem Teller anrichten.

Hähnchenbrust auf Paprika-Gemüse



Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Hähnchenbrustfilets, ca. 600 g
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer, 2–3 cm
- 2 EL Sojasauce
- 125 ml Gemüsebrühe
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets abspülen und trocken tupfen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, mit Sojasauce und Gemüsebrühe verrühren. Die Hähnchenbrustfilets darin ca. 30 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit Paprika und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Die Paprika grob würfeln, den weißen Teil der Lauchzwiebeln schräg in 2 bis 3 cm lange Stücke und das grüne Ende in feine Röllchen schneiden.

Die Filets abtropfen lassen und die Marinade in einer Schüssel auffangen. Etwas Mineralwasser in einer beschichteten Pfanne aufkochen. Das Fleisch bei starker Hitze ca. 10 Minuten braten, nach Bedarf noch esslöffelweise Mineralwasser zufügen. Paprika und helle Lauchzwiebelstücke 5 Minuten mitgaren. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und warm stellen. Anschließend die Marinade zum Gemüse geben und alles zusammen weitere 3 bis 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf dem Gemüse anrichten und mit einigen Lauchzwiebelröllchen bestreuen.

Weitere Rezepte mit und Informationen über natürliches Mineralwasser: www.mineralwasser.com

BILDKPAKET – Übersicht

<p>01_PB_Frau trinkt Mineralwasser</p> <p>Bildnachweis: Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)/Jörg Rothhaar</p> <p><i>Verwendung für redaktionelle Zwecke frei. Beleg erbeten.</i></p>	
<p>02_PG_Gesunde Lebensweise</p> <p>Bildnachweis: Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)</p> <p><i>Verwendung für redaktionelle Zwecke frei. Beleg erbeten.</i></p>	 <p>#GESUNDELEBENSWEISE</p> <p>Wie wichtig ist Ihnen ein gesunder Lebensstil?</p> <p>Für 76 % der Menschen ist eine gesunde Lebensweise wichtig oder sehr wichtig.</p> <p><small>n = 2.192 Quelle: YouGov, VDM © Realmedia.com - stock.adobe.com</small></p>
<p>03_PG_Natürlich trinken</p> <p>Bildnachweis: Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)</p> <p><i>Verwendung für redaktionelle Zwecke frei. Beleg erbeten.</i></p>	 <p>#NATÜRLICHTRINKEN</p> <p>Schätzen Sie Ihr Trinkverhalten in Bezug auf eine gesunde Ernährung ein. Trinken Sie genug?</p> <p>1/3 der Menschen in Deutschland trinkt zu wenig, achtet nicht auf die Trinkmenge oder weiß nicht, ob sie ausreichend ist.</p> <p><small>n = 2.192 Quelle: YouGov, VDM</small></p>

04_PG_Ausgewogene
Ernährung

Bildnachweis:

Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser
(IDM)

Verwendung für redaktionelle
Zwecke frei. Beleg erbeten.



05_PB_Mineralwasser
Brotzeit

Bildnachweis:

Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser
(IDM)/Jörg Rothhaar

Verwendung für redaktionelle
Zwecke frei. Beleg erbeten.



06_PB_Mann trinkt
Mineralwasser

Bildnachweis:

Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser
(IDM)/Jörg Rothhaar

Verwendung für redaktionelle
Zwecke frei. Beleg erbeten.



07_PB_Mineralwasser am
Ufer

Bildnachweis:

Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser
(IDM)

*Verwendung für redaktionelle
Zwecke frei. Beleg erbeten.*



08_PB_Naturprodukt
Mineralwasser

Bildnachweis:

Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser
(IDM)

*Verwendung für redaktionelle
Zwecke frei. Beleg erbeten.*



09_PB_Trinken im Sommer

Bildnachweis:

Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser
(IDM)

*Verwendung für redaktionelle
Zwecke frei. Beleg erbeten.*



10_PB_Trinken im Alltag

Bildnachweis:

Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser
(IDM)/Sonja Hofmann
*Verwendung für redaktionelle
Zwecke frei. Beleg erbeten.*



11_PB_Mineralwasser
genießen

Bildnachweis:

Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser
(IDM)/Jörg Rothhaar
*Verwendung für redaktionelle
Zwecke frei. Beleg erbeten.*



12a_PB_Infused Mineral
Water mit Grapefruit und
Rosmarin

Bildnachweis:

Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser
(IDM)

*Verwendung für redaktionelle
Zwecke frei. Beleg erbeten.*



12b_PB_Infused Mineral
Water mit Himbeeren, Zitrone
und Thymian

Bildnachweis:

Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser
(IDM)

*Verwendung für redaktionelle
Zwecke frei. Beleg erbeten.*



12c_PB_Infused Mineral
Water mit Apfel und Orange

Bildnachweis:

Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser
(IDM)

*Verwendung für redaktionelle
Zwecke frei. Beleg erbeten.*



12d_PB_Infused Mineral
Water mit Apfel, Zitrone und
Zimt

Bildnachweis:

Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser
(IDM)

*Verwendung für redaktionelle
Zwecke frei. Beleg erbeten.*



13_PB_Pellkartoffel_Kräuter
quark

Bildnachweis:

Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser
(IDM)

*Verwendung für redaktionelle
Zwecke frei. Beleg erbeten.*



13_PB_Hähnchenbrust_Paprika_Gemüse

Bildnachweis:

Informationszentrale

Deutsches Mineralwasser

(IDM)

Verwendung für redaktionelle

Zwecke frei. Beleg erbeten.

