



Mit Checkliste  
für den  
Arbeitstag!

Natürlich genug trinken

**Fit im Job mit  
Mineralwasser**



# Mineralwasser – das Naturprodukt mit dem gewissen Extra



Erfrischender Durstlöscher, Genussgetränk oder Mineralstofflieferant: Natürliches Mineralwasser ist der ideale Begleiter in allen Lebenslagen.

Das Naturprodukt wird aus Quellen tief im Erdinneren gewonnen. Wasser, das als Regen auf die Erde trifft, fließt über Jahre bis Jahrhunderte in die Tiefe. Dabei sickert es durch zahlreiche Erd- und Gesteinsschichten, die das Wasser filtern und reinigen. Gleichzeitig nimmt es auf seinem Weg in die Tiefe, je nach Entstehungsregion, natürliche Mineralstoffe und Spurenelemente auf.

Die Mineralstoffe liegen im Mineralwasser in gelöster Form vor und stehen dem Körper dadurch besonders schnell zur Verfügung. Art und Menge der Mineralstoffe, die ein Mineralwasser enthält, hängen von einer Vielzahl an Parametern, wie Temperatur des Wassers, der Gesteinsart oder der Fließgeschwindigkeit ab. Deshalb verfügt jedes der 500 deutschen Mineralwässer über einen individuellen Mineralstoffmix und einzigartigen Geschmack. Natürliches Mineralwasser, ob in der Glas- oder der PET-Flasche, gibt es für jedes Bedürfnis: von natriumarmer Zusammensetzung für die natriumarme Ernährung bis zu hoher Mineralisierung, z. B. mit Calcium und Magnesium, für den Ausgleich des Mineralstoffhaushalts bei gesteigerter körperlicher Aktivität.

Um die naturgegebene Reinheit von Mineralwasser zu bewahren, werden Förderung und Abfüllung streng kontrolliert und geprüft. Mehr als 200 Einzeluntersuchungen von unabhängigen Gutachtern muss Mineralwasser durchlaufen. Erst dann erhält es – als einziges Lebensmittel in Deutschland – die amtliche Anerkennung als ursprünglich reines Naturprodukt. Nur natürliche Mineralwässer, die die hohen gesetzlichen Anforderungen erfüllen, dürfen die Bezeichnung „natürliches Mineralwasser“ tragen. So ist und bleibt die konstante Qualität und Sicherheit gewährleistet, auf die sich Verbraucherinnen und Verbraucher verlassen können.



## Richtiges Trinken am Arbeitsplatz

Im Berufsleben müssen täglich Leistungen erbracht werden. Körper und Geist sind stets aufs Neue gefordert – nicht nur in stressigen Situationen. Für körperliche und geistige Aktivität gilt gleichermaßen: Um leistungsfähig zu bleiben, ist es neben ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung vor allem wichtig, den Wasserhaushalt in Balance zu halten. Zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit verliert der Mensch täglich. Etwa ein Liter davon wird bei ausgewogener Ernährung über das Essen wieder aufgenommen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene daher unter normalen Bedingungen eine tägliche Trinkmenge von rund 1,5 Litern. Bei Hitze, Sport, körperlicher und geistiger Arbeit oder anderen Belastungen steigt der Flüssigkeitsbedarf an.

Wer im Job zu wenig trinkt, spürt rasch die Folgen: Kopfschmerzen und Müdigkeit stellen sich ein, Denken und Konzentration fallen schwerer, die Muskeln ermüden eher. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig kleine Mengen zu trinken schon bevor das Durstgefühl einsetzt.

**Ideales Getränk im Arbeitsalltag ist natürliches Mineralwasser. Es spendet dem Körper reichlich Flüssigkeit und natürliche Mineralstoffe.**

# Körperliche Anstrengung: Mit Mineralwasser den Aus- gleich schaffen

Körperlich anstrengende Arbeit ist schweißtreibend. Sie kostet den Körper sowohl Kraft als auch Flüssigkeit. Darüber hinaus werden auch Mineralstoffe, vor allem Natrium, aus dem Körper geschwemmt. Doch auch sie sind zur Erhaltung unserer Leistungsfähigkeit wichtig.

Schwitzen ist eine ganz natürliche und wichtige Reaktion des Körpers. Der Schweiß kühlt den Körper und schützt ihn so vor Überhitzung. Wer viel schwitzt, sollte die Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste jedoch rasch wieder ausgleichen. Dafür ist leicht mehr als die durchschnittliche Trinkmenge von 1,5 Litern notwendig. Der individuelle Bedarf kann stark variieren und hängt von verschiedenen Faktoren wie der körperlichen Verfassung, der Belastungsintensität und auch der Tagesform ab.

Hier kann ein Mineralwasser wertvoll unterstützen, indem es unmittelbar „Nachschub“ liefert. Denn die im natürlichen Mineralwasser bereits gelösten Mineralstoffe können vom Körper besonders schnell aufgenommen und verwertet werden. Man spricht von einer hohen Bioverfügbarkeit der Mineralstoffe.

**Beim Schwitzen verliert der Körper vor allem Flüssigkeit und Mineralstoffe. Mineralwässer mit einem hohen Mineralstoffgehalt (mehr als 1.500 mg/l) können hier unterstützen.**





## Geistige Leistungsfähigkeit: Mineralwasser als optimaler Begleiter

In vielen Jobs sind Konzentration, Kreativität und Nervenstärke kontinuierlich gefordert. Ist diese Anstrengung auch nicht unmittelbar zu spüren, so zehrt geistige Arbeit dennoch an Konzentration und Denkfähigkeit. Für geistige Leistungsfähigkeit über den gesamten Bürotag hinweg benötigt der Körper deshalb ausreichend Flüssigkeit.

Um das Trinken zwischendurch nicht zu vergessen und den Überblick zu behalten, ist es hilfreich, sich gleich zu Arbeitsbeginn die Trinkmenge für den Tag in Sichtweite bereitzustellen. Hilfreich ist vor allem, über den Tag verteilt regelmäßig ein Glas Mineralwasser zu trinken, da der Körper kleine Mengen Flüssigkeit besser verarbeiten kann. Kurze Wartezeiten oder Arbeitspausen eignen sich daher optimal für den Griff zum Mineralwasser-Glas.

Das Gehirn als komplexe Steuerungs- und Kontrollzentrale hat einen besonders hohen Nährstoffbedarf, den es über eine konstante Blutversorgung stillt. Dabei spielt Wasser als Grundbestandteil des Blutes eine wichtige Rolle. Natürliches Mineralwasser als kalorienfreier Durstlöscher versorgt den Körper nicht nur mit der nötigen Flüssigkeit, sondern liefert Mineralstoffe und Spurenelemente mit.

**Im Homeoffice oder Büroalltag fließt zwar selten Schweiß, aber auch Konzentration, Kreativität und Nervenstärke sind anstrengend. Daher: Trinken nicht vergessen!**

# Trink-Check für den Arbeitstag: Haben Sie daran gedacht?

- ✓ Ein Glas natürliches Mineralwasser gleich nach dem Aufstehen.
- ✓ Die Trinkmenge schon zu Arbeitsbeginn für den ganzen Tag bereitstellen – das schafft den Überblick.
- ✓ Bei Hitze oder trockener Luft für zusätzliche Flüssigkeit sorgen.
- ✓ Regelmäßig über den Tag verteilt trinken.
- ✓ Arbeitspausen als Trinkpausen nutzen.
- ✓ Für Konferenzen und Besprechungen natürliches Mineralwasser bereitstellen.
- ✓ Obst und Gemüse als wasserreichen Snack für zwischendurch: Auch sie zahlen auf das Flüssigkeitskonto ein.

## Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)

c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG ·  
Schulstraße 25, 53757 Sankt Augustin

Service-Leitungen\*:

Telefon: 0180 5 478888 Fax: 0180 5 478877

(\*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,42 Euro/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen)

E-Mail: [idm@mineralwasser.com](mailto:idm@mineralwasser.com)

[www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com)

[www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de)

[www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser](https://www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser)

[www.instagram.com/mineralwassernatuerlich](https://www.instagram.com/mineralwassernatuerlich)

[www.youtube.com/mineralwassercom](https://www.youtube.com/mineralwassercom)

[www.twitter.com/IDMineralwasser](https://www.twitter.com/IDMineralwasser)



Bildnachweise:

[goodluz/Fotolia](#); [sculpies/Shutterstock.com](#)