



PRESSEINFORMATION

Das Forum Natürliches Mineralwasser präsentiert: Praktische Trinktipps für heiße Tage

- **Naturprodukt Mineralwasser ist der perfekte Durstlöcher für Hitzetage**
- **Individueller „Trink-Rechner“ als praktischer Begleiter für den Sommer**
- **Mineralwasserquiz hebt Besonderheiten von Mineralwasser spielerisch hervor**

Der Sommer ist endlich da und mit ihm heiße Temperaturen! In der warmen Saison ist es besonders wichtig viel zu trinken. Der optimale Durstlöcher dafür ist natürliches Mineralwasser. Aber wieviel Wasser soll über den Tag verteilt getrunken werden? Welche Temperatur des Getränks ist die Richtige? Das Forum Natürliches Mineralwasser präsentiert die Trink-Tipps für den Sommer und gibt nützliche Expertentipps rund um das Thema gesundes Trinken und effiziente Flüssigkeitszufuhr. Mehr Informationen sowie den praktischen „Trink-Rechner“ gibt es ab sofort auf der interaktiven Website des Forum Mineralwasser unter www.forum-mineralwasser.at. Dort können Konsumenten auch beim neuen „Mineralwasserquiz“ spielerisch die Besonderheiten des Naturprodukts Mineralwasser und die Unterschiede zu anderen Wassergattungen erfahren und testen.

Natürliches Mineralwasser ist nicht nur der perfekte Durstlöcher an heißen Sommertagen. Es versorgt den Körper mit Flüssigkeit und darüber hinaus auch noch mit lebenswichtigen Mineralstoffen wie Natrium, Calcium und Magnesium. Der menschliche Körper besteht – je nach Alter und Geschlecht, Fett- und Muskelanteil – zwischen 50 und 80 Prozent aus Wasser, kann aber trotzdem keine Wasserreserven bilden. Täglich verlieren wir bis zu zweieinhalb Liter Flüssigkeiten, weshalb wir – um den Ausgleich wiederherstellen zu können – nicht nur Nahrung, sondern auch Getränke zu uns nehmen müssen. In Österreich gibt es mehr als 30 heimische Mineralwasserquellen. Diese sind ein wertvoller Naturschatz, der für hohe Qualität und Reinheit steht. Zusätzlich punktet das Naturprodukt Mineralwasser mit Geschmack und Erfrischungspotential – ideal also für heiße Sommertage.

Naturprodukt Mineralwasser als natürlicher Begleiter im Alltag

Mineralwasser ist der ideale Partner im Alltag – sowohl als Durstlöcher, als auch als perfekter Begleiter durch den Alltag, egal ob beim Sport oder im Büro. „Bei Temperaturen über der 30-Grad-Marke läuft unser Körper auf Hochtouren. Durch reichliches Schwitzen wird etwa die Körpertemperatur gesenkt. Das Naturprodukt Mineralwasser als Durstlöcher erfrischt nicht nur,

sondern liefert dem Körper auch wichtige Mineralstoffe, die durch das Schwitzen verloren gegangen sind“, so Herbert Schlossnikl, Sprecher des Forum Natürliches Mineralwasser. Aber nicht nur viel zu Trinken ist wichtig, auch die Art des Trinkens ist für ein gesundes Wohlbefinden an Hitzetagen ausschlaggebend. Darum präsentiert das Forum Natürliches Mineralwasser die wichtigsten Fakten und Expertentipps zum richtigen Trinkverhalten an heißen Sommertagen.

Praktischer „Trink-Rechner“

Auf der Website des Forum Mineralwasser (www.forum-mineralwasser.at) gibt der praktische „Trink-Rechner“ Auskunft über den persönlichen Flüssigkeits-Bedarf: Einfach individuelles Trink-Profil (Außentemperatur, Alter, Gewicht, Geschlecht) anlegen und herausfinden, wie viel man heute noch trinken sollte. Zusätzlich finden sich hier viele wissenswerte Fakten, nützliche Tipps und hilfreiche Services rund um das Thema Mineralwasser. Diese kann man sowohl gemütlich daheim, als auch unterwegs am Smartphone ideal nutzen kann.

Neues Mineralwasserquiz

Beim Mineralwasserquiz (www.forum-mineralwasser.at/quiz) können Konsumenten alles über die Entstehung, Abfüllung, Sicherheit und Qualität des natürlichen Mineralwassers erfahren und die Besonderheiten des Naturprodukts sowie Unterschiede zu anderen Wassergattungen kennenlernen und auch gleich testen.

Das „Richtig-Trinken-Einmaleins“ -

Die wichtigsten Fakten und Expertentipps rund ums Thema Flüssigkeitszufuhr im Sommer

- **Trinkmenge bei Hitze erhöhen**
Allgemein gilt: Mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sollten wir täglich zu uns nehmen. Wasser ist ein wichtiges Lösungs-, Transport und Kühlmittel und lebensnotwendig. Da man bei hohen Temperaturen genauso wie bei sportlichen Aktivitäten mehr Flüssigkeit und Mineralstoffe über das Schwitzen verliert, ist auch der Flüssigkeitsbedarf des Körpers deutlich erhöht. An heißen Sommertagen ist es deshalb ratsam, die Trinkmenge um das 2- bis 3-fache zu steigern.
- **Verlorene Mineralstoffe ersetzen**
Neben Wasser werden auch wichtige Mineralstoffe über das Schwitzen ausgeschieden, welche durch ein abgestimmtes Trinkverhalten wiederaufgenommen werden müssen. Mineralwasser bildet dabei eine gute Basis, da es wichtige Mineralstoffe enthält. Es gilt also, die Flüssigkeitsreserven aufzufüllen und die "ausgeschwitzten" Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Magnesium oder Zink nachzufüllen.
- **Regelmäßig trinken**
Neben der Menge der Flüssigkeitszufuhr ist auch die Regelmäßigkeit ausschlaggebend, denn der Körper sollte regelmäßig mit Flüssigkeit versorgt werden. Das Trinken einer großen Wasserflasche am Abend kann das Flüssigkeitsdefizit eines ganzen Tages nicht ausgleichen, da überschüssiges Wasser einfach ausgeschieden wird. Darum sollte man

über den Tag verteilt immer wieder zwischendurch trinken - spätestens, wenn man durstig ist.

- **Das Richtige trinken**

Das Naturprodukt Mineralwasser hat keine Kalorien, löscht den Durst effektiv und wirkt mit Kohlensäure noch erfrischender. Wer Abwechslung wünscht, der kann sein Wasser mit einer Zitronen- oder Orangenscheibe aufpeppen. Auch Minze und Zitronenmelisse eignen sich hervorragend, um Mineralwasser eine besondere Note zu geben.

- **Nicht zu kalt trinken**

Cool ist nicht cool: Besonders an heißen Sommertagen ist die Verlockung groß, seinen Durst mit Mineralwasser direkt aus dem Kühlschrank zu stillen. Die ideale Trinktemperatur für Mineralwasser beträgt jedoch ca. 15 Grad Celsius. Zu kalte Getränke können den Kreislauf belasten, da der Körper die Temperaturdifferenz zwischen Getränk und Körpertemperatur erst ausgleichen muss. Außerdem erhitzt der Körper dadurch zusätzlich. Darum sollte man darauf achten, Getränke erst ein paar Minuten stehen und „akklimatisieren“ zu lassen. So ist es für den Körper bekömmlicher.

Hintergrundinformation

Natürlichkeit und Reinheit – Das zeichnet natürliche Mineralwässer aus

- Das natürliche Mineralwasser stammt aus unterirdischen, vor jeder Verunreinigung geschützten Vorkommen;
- Es ist von ursprünglicher Reinheit;
- Natürliches Mineralwasser muss direkt am Quellort oder in unmittelbarer Nähe in jene Behältnisse abgefüllt werden, in denen es auch zum Konsumenten gelangt;
- Natürliche Mineralwässer unterliegen strengsten Kontrollen und dürfen nur nach Anerkennung durch das österreichische Gesundheitsministerium in Verkehr gebracht werden;
- Die Gesundheitsbehörden verlangen für die Erteilung der Bewilligung geologische, hydrologische, physikalische, physikalisch-chemische und chemische Untersuchungen bzw. Gutachten;
- Natürlichen Mineralwässern dürfen – außer Kohlensäure – keine weiteren Inhaltsstoffe zugesetzt werden. Eisen und Schwefel dürfen unter bestimmten Voraussetzungen nach streng festgelegten Verfahren aus dem Wasser entfernt werden (Vermeidung einer Trübung des Wassers);
- Es hat bestimmte ernährungsphysiologische Wirkungen, die auf seinen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen zurückzuführen sind;
- Es muss in Hinblick auf seine Zusammensetzung, Temperatur und übrigen Merkmale eine bestimmte Konstanz aufweisen. Seine Qualität und Zusammensetzung sind daher innerhalb natürlicher Schwankungen gleichbleibend.

Weiterführende Informationen: www.forum-mineralwasser.at

Über das Forum Natürliches Mineralwasser

Das Forum Natürliches Mineralwasser wurde 1987 gegründet und versteht sich als Kommunikationsplattform der bedeutendsten Mineralwasser-Abfüller Österreichs. Im Forum Natürliches Mineralwasser sind folgende Marken vertreten: Alpquell, Astoria, Frankenmarkter Mineralwasser, Gasteiner, Güssinger, Juvina, Long Life, Minaris, Montes, Peterquelle, Preblauer, Römerquelle, SilberQuelle, Vitus-Quelle, Vöslauer und Waldquelle.



forum-mineralwasser.at

Presseinformationen:

Forum Natürliches
Mineralwasser

DI Herbert Schlossnikl
Tel: 02252 / 401-4101
E-Mail: herbert.schlossnikl@forum-mineralwasser.at

Ecker & Partner Öffentlichkeitsarbeit und Public
Affairs GmbH

Sandra Kuni
Tel: 01 / 599 32-49
E-Mail: s.kuni@eup.at