



## PRESSEINFORMATION

### **Richtig Trinken auch bei Minusgraden: Das Forum Natürliches Mineralwasser präsentiert den Online-Trinkrechner**

**Genügend Wasser zu trinken ist für viele im Sommer ein besonders wichtiges Thema. Bei hohen Temperaturen fällt es viel leichter, reichlich Wasser zu trinken. Was aber viele vergessen: Auch in der kalten Jahreszeit darf ausreichendes Trinken nicht unterschätzt werden. Ein abnehmendes Durstgefühl in den Wintermonaten ist vor allem auf die sinkenden Temperaturen zurückzuführen. Geringe Luftfeuchtigkeit und trockene Heizungsluft sind Gründe dafür, dass dem Körper viel Feuchtigkeit entzogen wird, ohne dass man dies spürbar bemerkt. Der praktische [Trink-Rechner](#) des Forum Natürliches Mineralwasser hilft dabei den Überblick über den Flüssigkeitshaushalt zu behalten und gibt im Detail Auskunft darüber, wie viel man pro Tag trinken sollte.**

Temperaturen im Minusbereich und weniger Bewegung sind die Hauptgründe, warum im Winter das Durstgefühl abnimmt. Trinken ist aber nichtsdestotrotz wichtig, denn vor allem die geringe Luftfeuchtigkeit, sowohl drinnen als auch draußen, belastet den körperlichen Flüssigkeitshaushalt. Anders als beim Schwitzen im Sommer entzieht trockene Heizungsluft dem Körper Wasser, ohne dass man dies bemerkt. Viele denken, dass man im Winter weniger trinken muss. Das ist jedoch ein Irrglaube, denn die Folgen von zu wenig Wasserkonsum können sich schnell bemerkbar machen: Trockene Haut, spröde Lippen und gereizte Augen können einige der unangenehmen Folgen sein. Das Allround-Getränk Mineralwasser ist im Sommer wie im Winter ein idealer Begleiter durch den ganzen Tag. Besonders die praktischen Flaschen helfen dabei, einen Überblick über die getrunkene Menge zu behalten und so über den Tag verteilt genügend Flüssigkeit aufzunehmen. „Die Konsumenten schätzen die ursprüngliche Reinheit und Natürlichkeit des Naturschatzes Mineralwasser. Zudem enthält Mineralwasser wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente und ist somit ein optimaler Durstlöscher, besonders auch im Winter“, erklärt Herbert Schlossnikl, Sprecher des Forum Natürliches Mineralwasser.

#### **Mit dem Trinkrechner zum individuellen Wasserbedarf**

Damit der körperliche Flüssigkeitshaushalt intakt bleibt, muss man genau wissen, wie viel Liter Wasser man pro Tag zu sich nehmen sollte. Mit dem praktischen Online-Trinkrechner des Forum Natürliches Mineralwasser ([www.forum-mineralwasser.at/trinkrechner](http://www.forum-mineralwasser.at/trinkrechner)) kann schnell und einfach ausgerechnet werden, wie viel man pro Tag trinken sollte. Dazu muss man nur die aktuelle Temperatur, sein Alter, Gewicht und Geschlecht eintragen. Zusätzliche Informationen, ob man zum Beispiel sportlich aktiv ist oder viel Obst und Gemüse isst, können ebenfalls angegeben werden und werden in der Berechnung berücksichtigt. Alle wichtigen Faktoren wie Alter, Gewicht, Temperatur

und persönliche Gewohnheiten werden beim Online-Trinkrechner ausgewertet. So wird garantiert, dass für jeden der individuelle Flüssigkeitsbedarf ermittelt wird. Die Faustregel besagt, dass der Mensch durchschnittlich 2 Liter Wasser pro Tag benötigt.

### **Tipps und Tricks um genügend Wasser zu trinken**

Das geringe Durstgefühl im Winter erschwert es oft, über den Tag verteilt genügend Wasser zu trinken. Trinkt man zu wenig können Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsverlust auftreten. Diese fünf einfachen Regeln und Rituale helfen dabei, das Trinken im Winter zu erleichtern:

- Morgens gleich nach dem Aufstehen und abends kurz vor dem Schlafen gehen sollte je ein Glas Wasser getrunken werden. TIPP: Immer eine volle Flasche Mineralwasser neben dem Bett parat haben.
- Bei der Arbeit oder in der Schule ist es ebenso ratsam, eine volle Flasche Mineralwasser an den Arbeitsplatz zu stellen. Der idealste Platz ist da, wo man sie immer im Blick hat – so wird man unvermeidlich daran erinnert mehr zu trinken. Gute Plätze sind zum Beispiel neben dem Computerbildschirm oder beim Telefon.
- Die Angewohnheit vor dem Essen Wasser zu trinken ist nicht nur für die Flüssigkeitsaufnahme wichtig, es kann auch beim Abnehmen helfen. Denn wer durstig ist, läuft Gefahr zu viel zu essen.
- Auch unterwegs sollte man immer eine Flasche Mineralwasser dabei haben. So lässt es sich vermeiden auch an stressigen Tagen zu wenig zu trinken. TIPP: Im Idealfall sollte nie ein wirkliches Durstgefühl aufkommen.
- Das Wasser sollte nicht zu kalt und nicht zu warm sein. Die ideale Trinktemperatur beträgt 15 Grad Celsius.

### **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 physikalisch-chemische und chemische Untersuchungen bzw. Gutachten;
- Natürlichen Mineralwässern dürfen – außer Kohlensäure – keine weiteren Inhaltsstoffe zugesetzt werden. Eisen und Schwefel verlangen für die Erteilung der Bewilligung geologische, hydrologische, physikalische,
- 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](http://www.forum-mineralwasser.at) und [www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.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.

### **Presseinformationen:**

Forum Natürliches  
Mineralwasser

DI Herbert Schlossnikl  
Tel: 02252 / 401-4101  
E-Mail:  
[herbert.schlossnikl@forum-mineralwasser.at](mailto:herbert.schlossnikl@forum-mineralwasser.at)

Ecker & Partner Öffentlichkeitsarbeit und Public  
Affairs GmbH

Johannes Mak  
Tel: 01 / 599 32-36  
E-Mail: [j.mak@eup.at](mailto:j.mak@eup.at)