



Die Lebensmittelindustrie

Presseinformation - Forum Natürliches Mineralwasser

Sportliche Trinktipps für den Sommer

Stand: 07.08.2018

Wien, 7. August 2018 - Die längeren Tage im Sommer motivieren viele Österreicherinnen und Österreicher zum Sport im Freien. Worauf nicht vergessen werden darf: Heiße Tage bedeuten in Kombination mit körperlicher Anstrengung, dass man besonders sorgsam auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten muss. Natürliches Mineralwasser aus Österreich ist dabei das optimale Getränk für Sportlerinnen und Sportler. Für unterwegs erfreuen sich PET Flaschen großer Beliebtheit. Im Sinne einer erfolgreichen Kreislaufwirtschaft setzen sich die heimischen Mineralwasser-Abfüller für noch mehr Engagement bei der Sammlung und Recycling des Wertstoffes PET ein. Von zentraler Bedeutung: die Sammelmoral der Bevölkerung.

Viele wissen: Mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sollen täglich getrunken werden – bei sportlicher Betätigung, vor allem an heißen Tagen, noch mehr. Doch nicht nur auf das „wie viel“ kommt es an, sondern auch auf das „was“ und „wann“. Ein geeignetes Sportgetränk muss den Verlust an Flüssigkeit und Mineralstoffen im Körper ausgleichen können. Deshalb ist natürliches Mineralwasser aus Österreich auch so ideal. Denn es enthält lebenswichtige Mineralstoffe, wichtige Spurenelemente und wird vom Körper rasch aufgenommen.

Zur Vorbereitung sollte man bereits einige Stunden vor dem Training mit dem Auffüllen der Flüssigkeitsreserven beginnen. Am besten trinkt man auch noch kurz vor dem Start ein bis zwei Gläser Mineralwasser. Erstreckt sich das Training über einen längeren Zeitraum, gilt es auch währenddessen regelmäßig zu trinken um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Der optimale Begleiter für Sportlerinnen und Sportler

„Die Österreicherinnen und Österreicher schätzen natürliches Mineralwasser aus heimischen Quellen als optimalen Durstlöscher. Mineralwasser ist ein Naturprodukt, bei dem Qualität und Reinheit absolut im Fokus stehen. Strengste Kontrollen stellen dies sicher. Die natürliche Zusammensetzung der Mineralwässer aus Österreich machen diese zum idealen Begleiter für Sportlerinnen und Sportler“, so Herbert Schlossnikl, Sprecher des Forums Natürliches Mineralwasser.

Die detaillierte Presseinformation finden Sie [hier](#).