**Studie zur größten Mineralwasser-Trinkaktion Deutschlands: Mineralwasser trinken steigert die körperliche und geistige Fitness**

*6.000 Menschen nahmen an der größten Mineralwasser-Trinkaktion Deutschlands teil. Beim Monat mit Stern von Gerolsteiner tranken sie vier Wochen lang ausschließlich Mineralwasser. Eine wissenschaftliche Studie zur Aktion belegt: 73% der Teilnehmer erleb*

(ddp direct) Gerolstein, 4. August 2011 Gerolsteiner, Deutschlands Mineralwassermarke Nr. 1, erklärte den Juni 2011 zum Mineralwasser-Monat. Der Mineralbrunnen aus der Vulkaneifel rief 6.000 Menschen dazu auf, sich im Rahmen der Aktion Monat mit Stern der Herausforderung zu stellen, einen Monat lang ausschließlich Mineralwasser zu trinken. Ziel dieses Erlebnistests war es herauszufinden, wie sich ein Mineralwasser-Monat auf den Körper auswirkt. Knapp 22.000 Gesundheitsbewusste hatten sich um die Teilnahme an der größten Mineralwasser-Trinkaktion Deutschlands beworben, die nach 2010 in diesem Jahr zum zweiten Mal stattfand. Allen 6.000 Teilnehmern stellte Gerolsteiner einen Monatsvorrat Mineralwasser von 54 Litern kostenlos zur Verfügung dies entspricht der empfohlenen Trinkmenge von 1,5 - 2 Litern täglich. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie*1 wurden die Teilnehmer während des Monat mit Stern über ihr geistiges und körperliches Empfinden befragt*2.

Das Ergebnis der Umfrage ist deutlich: Die Wahl eines hochmineralisierten Mineralwassers wie Gerolsteiner wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Fitness aus.
Rund 73% der Befragten gaben an, dass sich während des Monat mit Stern ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert hat. Dabei ist eine ansteigende Entwicklung zu beobachten: von Woche zu Woche fühlten sich die Teilnehmer besser. Dies zeigte sich in verschiedenen Lebensbereichen: Ob im Job, beim Lernen und auch beim Sport viele der Befragten bemerkten konkrete Leistungssteigerungen. So konnten sich 61% der Teilnehmer besser konzentrieren, 70% fühlten sich körperlich insgesamt besser und beinahe die Hälfte der befragten Personen verzeichnete eine Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit.
Nicht nur innerlich, sondern auch optisch machte sich die Umstellung auf Mineralwasser bemerkbar. 40% der Teilnehmer nahmen während des Monat mit Stern ab. Genauso viele freuten sich über ein besseres Hautbild. Auch bei spezifischen gesundheitlichen Beschwerden erlebten die Teilnehmer eine Verbesserung. So gaben 21% von ihnen an, weniger Sodbrennen zu haben, 31% plagten weniger Kopfschmerzen und 44% hatten weniger Verdauungsstörungen. Beinahe ein Viertel der Interviewten konnte besser schlafen.
Die Ergebnisse der Studie belegen, dass der Genuss eines Mineralwassers, das so ausgewogen mineralisiert ist wie Gerolsteiner, einen positiven Einfluss auf Körper und Geist haben kann. Während des Mineralwasser-Monats wurde der Körper nicht nur mit ausreichend Flüssigkeit, sondern auch mit vielen wichtigen Mineralien und Spurenelementen wie Calcium, Magnesium und Hydrogencarbonat versorgt. Gleichzeitig wurden die Teilnehmer von potentiellen Schadstoffen wie Koffein oder Zucker entwöhnt, die man normalerweise durch den Konsum von Kaffee, Softdrinks oder Fruchtsäften zu sich nimmt, so der Sportmediziner und Ernährungsexperte Prof. Dr. med. Torsten Albers von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (www.dhfpg.de).

Obwohl Kaffee des Deutschen liebstes Getränk ist*3, fiel die Umstellung auf das viele Mineralwasser-Trinken rund 70% der Befragten nicht schwer. Knapp die Hälfte aller Umfrage-Teilnehmer hat konsequent bis zum Ende des Monat mit Stern durchgehalten, ohne einmal schwach geworden zu sein. Doch auch wer sich ab und zu mal einen Kaffee gegönnt, dafür aber trotzdem ausreichend Mineralwasser getrunken hat, versorgte seinem Körper mit vielen wertvollen Mineralien. Denn Gerolsteiner enthält mehr Mineralien als die meisten anderen Mineralwässer. Mit 348 Milligramm Calcium pro Liter deckt Gerolsteiner Sprudel oder Medium beispielsweise mehr als ein Drittel, mit 108 Milligramm Magnesium mehr als ein Viertel des Tagesbedarfs.

Während der Aktion erfuhren die Teilnehmer viel Wissenswertes rund um das Thema Mineralwasser. Im Mittelpunkt stand dabei die Aufklärung über Mineralwasser, dessen Inhaltsstoffe und deren Wirkung. Mit Erfolg: 98% der Befragten gaben an, zukünftig mehr Mineralwasser zu trinken und 92% wollen in Zukunft mehr auf die Inhaltsstoffe von Mineralwasser achten. Wir freuen uns, dass die 6.000 Teilnehmer selbst erleben konnten, wie gut Mineralwasser für ihr Wohlbefinden sein kann. Das große Interesse der Teilnehmer an Mineralwasser und dessen Inhaltsstoffen bestärkt uns darin, auch in Zukunft mit Aktionen wie dem Monat mit Stern zu zeigen, dass Wasser nicht gleich Wasser ist., so Marcus Macioszek, Gerolsteiner-Marketingleiter, zu den Ergebnissen. Ein weiteres Beispiel für eine derartige Aktion ist die kürzlich gestartete Aufklärungsplattform www.mineralien-mit-stern.de, die Informationen über Calcium, Magnesium und Hydrogencarbonat bietet.

*1 Die Entwicklung des Fragebogens nach wissenschaftlichen Standards erfolgte durch Prof. Dr. med. Torsten Albers und Prof. Dr. Nicolai Worm von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (www.dhfpg.de).
*2 Teilnehmerquote: 78% der 6.000 Teilnehmer. Die Aktion Monat mit Stern und die Umfrage wurden gemeinsam mit trnd, der größten europäischen Community für Mitmach-Marketing, durchgeführt. Die Teilnehmer kamen aus ganz Deutschland. 72% der Teilnehmer waren Frauen, 28% Männer. Ihr Durchschnittsalter betrug 35 Jahre.
*3 Quelle: Deutscher Kaffeeverband DKV

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/7egqjh

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.
de/gesundheit/studie-zur-groessten-mineralwasser-trinkaktion-deutschlands-mineralwasser-trinken-steigert-die-koerperliche-und-geistige-fitness-53036

=== Studie zur größten Mineralwasser-Trinkaktion Deutschlands: Mineralwasser trinken steigert die körperliche und geistige Fitness (Teaserbild) ===

Shortlink:
http://shortpr.com/fqfq16

Permanentlink:
http://www.themenportal.
de/bilder/die-ergebnisse-der-groessten-mineralwasser-trinkaktion-dem-monat-mit-stern-von-gerolsteiner-haben-gezeigt-dass-wasser-nicht-gleich-wasser-ist

=== Die Ergebnisse der größten Mineralwasser-Trinkaktion, dem "Monat mit Stern" von Gerolsteiner, haben gezeigt, dass Wasser nicht gleich Wasser ist (Bild) ===

Shortlink:

http://shortpr.com/fqfq16

Permanentlink:
http://www.themenportal.
de/bilder/die-ergebnisse-der-groessten-mineralwasser-trinkaktion-dem-monat-mit-stern-von-gerolsteiner-haben-gezeigt-dass-wasser-nicht-gleich-wasser-ist

### Pressekontakt

Gerolsteiner Medienbüro c/o Schröder+Schömbs PR GmbH

Herr Michael Hetzinger
Torstr.  107
10119 Berlin

michael@s-plus-s.com

### Firmenkontakt

Gerolsteiner Medienbüro c/o Schröder+Schömbs PR GmbH

Herr Michael Hetzinger
Torstr.  107
10119 Berlin

shortpr.com/7egqjh
michael@s-plus-s.com

=== Über Gerolsteiner: ===

Gerolsteiner zeichnet sich durch seine  hohe, ausgewogene Mineralisierung und einen sehr guten, weichen Geschmack aus. Es entstammt der Vulkaneifel, die eine weltweit einmalige Bodenbeschaffenheit bietet: Kohlensäure vulkanischen Ursprungs und das besonders calcium- und magnesiumreiche Dolomitgestein dieser Region sorgen für ein einzigartig ausgewogenes Wasser.

**Anlage:** Bild