Trinkwasser: Guter Durstlöscher auch in Büro und Kantine

Viele Büros und Kantinen setzen auf Trinkwasser / Karaffen am Wasserhahn erinnern ans Trinken / Denn: Trinkwasser ist ein umweltfreundlicher Durstlöscher

(ddp direct) Frankfurt am Main, Mai 2013 ? Die meiste Zeit des Tages verbringen wir bei der Arbeit. Hier erledigen wir nicht nur unseren Job, wir treffen auch Kollegen, essen und trinken. Um den ganzen Tag über leistungsfähig und konzentriert zu bleiben, sind ein ausgewogenes Mittagessen und frische Snacks zwischendurch ebenso wichtig wie ausreichendes Trinken. Und hier ist Trinkwasser aus der Leitung eine gute Alternative zu kalorienhaltigen Getränken, wie das Forum Trinkwasser betont. Außerdem ist es unschlagbar preiswert, braucht keine Lagerfläche und ist gut für die Umwelt. Mit Obstscheiben oder Pfefferminzblättern ?veredelt? oder aufgesprudelt, ist es ein leckerer Durstlöscher. Deswegen setzen mittlerweile viele Kantinen und Bü-ros in Deutschland auf Trinkwasser aus der Leitung. So auch bei Unilever in Ham-burg: ?Auf unser Hamburger Trinkwasser sind wir stolz, denn es ist qualitativ sehr gut. Wir haben in jeder Etage unseres neuen Bürogebäudes zentrale Trinkstationen, in denen man sich mit Getränken versorgen kann. Dort stehen auch Karaffen für die Versorgung mit Trinkwasser neben den Wasserhähnen?, sagt die Ernährungswis-senschaftlerin Ute Altenhain. Sie ist Nutrition & Health Manager bei der Unilever Deutschland GmbH.

In dem futuristischen Firmensitz in der HafenCity Hamburg, in den Unilever vor kur-zem einzog, hat das Thema Umweltfreundlichkeit und der ökologisch nachhaltige Umgang mit Ressourcen hohe Priorität. ?Das Angebot von Trinkwasser passt in die-ses Gesamtkonzept, denn Trinkwasser aus der Leitung ist ein umweltfreund-liches und regionales Lebensmittel, das außerdem keine Transporte oder Verpackungen braucht?, so Altenhain.

Wer effizient arbeiten möchte, muss ausreichend trinken. Was die wenigsten wis-sen: Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sinkt bereits bei einem Flüssig-keitsdefizit von zwei Prozent des Körpergewichts. Darauf weist das Forum Trink-wasser hin. Bei einem Körpergewicht von 60 kg entsprechen zwei Prozent Flüssigkeitsdefizit etwa 1,2 Litern. Stellt sich ein solcher Mangel ein, drohen Kon-zentrationsstörungen und Kopfschmerzen.

Tipps des Forum Trinkwasser:

- Trinkflasche oder Karaffe möglichst in Sichtweite bereitstellen, um sich im-mer wieder ans Trinken zu erinnern.
- In den Pausen und zu den Mahlzeiten etwas trinken.
- Zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Trinkwasser trinkenFür Abwechslung sorgen: Trinkwasser aufsprudeln, mit Obstscheiben oder Pfefferminzblättern verfeinern oder auch mal mit Säften mischen.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/cot02b

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/trinkwasser-guter-durstloescher-auch-in-buero-und-kantine-27395

=== Trinkwasser in Kantine und Büro (Bild) ===

Trinkwasser aus der Leitung ist ein guter Durstlöscher auch in Kantine und Büro

Shortlink:
Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/trinkwasser-in-kantine-und-buero

Pressekontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

info@forum-trinkwasser.de

Firmenkontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

forum-trinkwasser.de
info@forum-trinkwasser.de

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website www.forum-trinkwasser.de und auf Facebook www.facebook.com/trinkwasser.geniessen. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

Anlage: Bild