



### **Erkältungszeit: Warum Trinken wichtig ist**

*Erkältungserreger haben im Herbst und Winter leichtes Spiel / Ausreichendes Trinken kann helfen / Trinkwasser aus der Leitung hervorragend geeignet*

(Mynewsdesk) Frankfurt am Main, November 2013 ? Mit der kalten Jahreszeit steigt auch das Risiko für eine Erkältung. Ist man draußen, friert man schnell, und drinnen ist die Luft trocken, denn die Heizungen sind wieder in Betrieb. Das belastet unser Immunsystem, und die Schleimhäute in Nase und Rachen sind trockener, das heißt: Erkältungserreger haben leichtes Spiel. Wer nun ausreichend trinkt, kann diese Barriere gegen Viren und Bakterien stärken und dadurch die Begleitsymptome einer Erkältung lindern. 1,5 Liter sollte ein Erwachsener in der Regel täglich trinken. Das Forum Trinkwasser empfiehlt, bei längerem Aufenthalt in geheizten Räumen mit trockener Luft die Trinkmenge zu steigern.

Trinkwasser aus der Leitung eignet sich dafür ideal, denn es ist überall verfügbar und ein kalorienfreier Durstlöscher. Damit man das Trinken nicht vergisst, hat Iris Löhlein, Ernährungswissenschaftlerin beim Forum Trinkwasser, einen Tipp: Ich empfehle, möglichst immer eine Trinkflasche oder Karaffe in Sichtweite bereitzustellen, um sich immer wieder ans Trinken zu erinnern. Außerdem sollte man sich angewöhnen, in jeder Pause und zu Mahlzeiten etwas zu trinken. Um für Abwechslung zu sorgen, kann man Trinkwasser aufsprudeln, mit Obstscheiben oder Pfefferminzblättern verfeinern oder mit Säften mischen.?

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/knje81>

Permanenterlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/erkaeltungszeit-warum-trinken-wichtig-ist-80389>

=== Trinken in der Erkältungszeit (Bild) ===

Herbst und Winter sind Erkältungszeit: Ausreichend trinken kann Erkältungssymptome lindern.

Shortlink:

<http://shortpr.com/mtj8zo>

Permanenterlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/trinken-in-der-erkaeltungszeit>

### **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](mailto: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](http://forum-trinkwasser.de)  
[info@forum-trinkwasser.de](mailto: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](http://www.forum-trinkwasser.de) und auf Facebook [www.facebook.com/trinkwasser.geniessen](http://www.facebook.com/trinkwasser.geniessen). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de) das passende Angebot.