

## Mineralwasser – das Naturprodukt mit dem gewissen Extra



Erfrischender Durstlöcher, Genussgetränk oder Mineralstofflieferant: Natürliches Mineralwasser ist der ideale Begleiter in allen Lebenslagen.

Das Naturprodukt wird aus Quellen tief im Erdinneren gewonnen. Wasser, das als Regen

auf die Erde trifft, fließt über Jahre bis Jahrhunderte in die Tiefe. Dabei sickert es durch Gesteinsschichten, die das Wasser filtern und reinigen. Gleichzeitig nimmt es aus den Gesteinen, je nach Entstehungsregion, natürliche Mineralstoffe und Spurenelemente auf.

Die Mineralstoffe liegen im Mineralwasser in gelöster Form vor und stehen dem Körper dadurch besonders schnell zur Verfügung. Art und Menge der Mineralstoffe, die ein Mineralwasser enthält, hängen von den Gesteinsschichten ab, die es bei seiner Entstehung durchfließen hat. Deshalb verfügt jedes der 500 deutschen Mineralwässer über einen individuellen Mineralstoffmix und einzigartigen Geschmack. Wässer mit hohem Mineralstoffgehalt können dezent herb oder salzig schmecken, leicht mineralisierte Mineralwässer hingegen haben einen eher neutralen und besonders sanften Geschmack. So bieten deutsche Mineralwässer eine vielfältige Auswahl für jeden Bedarf und jede Lebenssituation.

Bei der Förderung und Abfüllung von Mineralwasser sind Hygiene und Reinheit oberstes Gebot. Natürliches Mineralwasser ist das einzige Lebensmittel in Deutschland, das eine amtliche Anerkennung erhält. Dafür wird das Getränk in mehr als 200 Einzeluntersuchungen von unabhängigen Gutachtern streng kontrolliert und geprüft. Nur Wässer, die die hohen Anforderungen erfüllen, dürfen die Bezeichnung „natürliches Mineralwasser“ tragen. So ist die konstante Qualität und Sicherheit gewährleistet, auf die sich Verbraucher verlassen können.

## Trinkcheck für den Arbeitstag: Haben Sie daran gedacht?

- Ein Glas Mineralwasser gleich nach dem Aufstehen, um den Stoffwechsel zu aktivieren.
- Die Trinkmenge schon zu Arbeitsbeginn für den ganzen Tag bereitstellen – das schafft den Überblick.
- Bei Hitze oder trockener Luft für zusätzliche Flüssigkeit sorgen.
- Regelmäßig über den Tag verteilt trinken.
- Arbeitspausen als Trinkpausen nutzen.
- Für Konferenzen und Besprechungen Mineralwasser bereitstellen.
- Obst und Gemüse als wasserreichen Snack für zwischendurch: auch sie zahlen auf das Flüssigkeitskonto ein.



Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)  
c/o Kohl PR & Partner GmbH  
Leipziger Platz 11  
10117 Berlin

Service-Leitungen\*:  
Telefon: 0180 5 453333, Fax: 0180 5 453344  
(\*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz,  
max. 0,42 Euro/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen)

E-Mail: [IDM@mineralwasser.com](mailto:IDM@mineralwasser.com)  
[www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com)  
[www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de)  
[www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser](https://www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser)  
[www.youtube.com/mineralwassercom](https://www.youtube.com/mineralwassercom)



Mit Checkliste für  
den Arbeitstag!

## Natürlich trinke ich – Fit im Job mit Mineralwasser

## Richtiges Trinken am Arbeitsplatz



Im Berufsleben müssen täglich Leistungen erbracht werden. Körper und Geist sind stets auf Neue gefordert – nicht nur in stressigen Situationen. Ganz gleich, ob Sie eher geistig oder körperlich aktiv sind: Um leistungsfähig zu bleiben, ist es neben ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung vor allem wichtig,

den Wasserhaushalt in Balance zu halten. Zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit verliert der Mensch täglich. Etwa ein Liter davon wird bei ausgewogener Ernährung über das Essen wieder aufgenommen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene daher eine tägliche Trinkmenge von 1,5 Litern unter normalen Bedingungen. Bei Hitze, Sport, körperlicher und geistiger Arbeit oder anderen Belastungen steigt der Flüssigkeitsbedarf deutlich an.

Wer im Job zu wenig trinkt, spürt rasch die Folgen: Kopfschmerzen und Müdigkeit stellen sich ein, Denken und Konzentration fallen schwerer, die Muskeln ermüden eher. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig kleine Mengen zu trinken schon bevor das Durstgefühl einsetzt.

## Körperliche Anstrengung: Mit Mineralwasser den Ausgleich schaffen

Körperlich anstrengende Arbeit ist schweißtreibend. Sie kostet den Körper sowohl Kraft als auch Flüssigkeit. Über den Schweiß werden zudem Mineralstoffe, vor allem Natrium, aus dem Körper geschwemmt, die wichtige Körperfunktionen unterstützen. So ist Natrium beispielsweise an der Regulierung des Wasser- und Elektrolyt-Haushalts des Körpers beteiligt.



Schwitzen ist eine ganz natürliche und wichtige Reaktion des Körpers. Der Schweiß kühlt den Körper und schützt ihn so vor Überhitzung. Wer viel schwitzt, sollte die Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste jedoch rasch wieder ausgleichen. Dafür ist leicht mehr als

die durchschnittliche Trinkmenge von 1,5 Litern notwendig. Der individuelle Bedarf kann stark variieren und hängt von verschiedenen Faktoren wie der körperlichen Verfassung, der Belastungsintensität und auch der Tagesform ab.

Berufstätige, die körperlich gefordert sind, sollten für den Arbeitsalltag ein natriumhaltiges Mineralwasser wählen, um Flüssigkeit und Mineralstoffe zu tanken. Den Hinweis „natriumhaltig“ finden Sie auf dem Mineralwassertikett, wenn das Wasser mehr als 200 Milligramm Natrium pro Liter enthält.

## Geistige Leistungsfähigkeit: Welches Mineralwasser unterstützt optimal?

In vielen Jobs sind Konzentration, Kreativität und Nervenkraft kontinuierlich gefordert. Ist diese Anstrengung auch nicht unmittelbar zu spüren, so zehrt geistige Arbeit dennoch an Konzentration und Denkfähigkeit. Für geistige Leistungsfähigkeit über den



gesamten Bürotag hinweg benötigt der Körper deshalb ausreichend Flüssigkeit. Nur so kann das Gehirn optimal mit Nährstoffen versorgt werden. Um das Trinken zwischendurch nicht zu vergessen und den Überblick zu behalten, ist es hilfreich, sich gleich zu Arbeitsbeginn die Trinkmenge für den Tag in Sichtweite bereitzustellen. Wichtig ist vor allem, über den Tag verteilt regelmäßig ein Glas Mineralwasser zu trinken, da der Körper kleine Mengen Flüssigkeit besser verarbeiten kann. Kurze Wartezeiten oder Arbeitspausen eignen sich daher optimal für den Griff zum Mineralwasserglas.

Empfehlenswert für alle Kopfarbeiter ist ein magnesiumhaltiges Mineralwasser mit mindestens 50 Milligramm Magnesium pro Liter. Der Mineralstoff hat Einfluss auf die Konzentration und das Nervenkostüm. Er kann Müdigkeit und Erschöpfung vermindern. Wie viel Magnesium ein Mineralwasser enthält, verrät das Etikett. Darauf sind die charakteristischen Inhaltsstoffe vermerkt.



Ideales Getränk im Arbeitsalltag ist natürliches Mineralwasser. Es spendet dem Körper reichlich Flüssigkeit und natürliche Mineralstoffe ohne den Körper zu belasten.



Beim Schwitzen verliert der Körper vor allem Flüssigkeit und Natrium. Als „natriumhaltig“ gekennzeichnete Mineralwässer enthalten mehr als 200 Milligramm Natrium pro Liter.



Magnesium hat Einfluss auf die Konzentration und das Nervenkostüm. Als „magnesiumhaltig“ gelten Mineralwässer mit mehr als 50 Milligramm pro Liter.