

PRESSEMITTEILUNG



Erkältungszeit – Warum viel Trinken jetzt hilft

Sankt Augustin, 07. November 2018 – Der Herbst hat mit nasskaltem Wetter Einzug gehalten und Erkältungen haben Hochsaison. Doch am Wetter liegt es nicht allein, dass sich Schnupfen, Husten und Heiserkeit häufen. Vielmehr sind es Stress und weitere Faktoren, wie trockene Heizungsluft, die das Immunsystem schwächen können. Ausreichendes und regelmäßiges Trinken hilft dabei, Infekten vorzubeugen. Insbesondere Mineralwasser versorgt den Körper mit wertvoller Flüssigkeit und unterstützt unser Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit.

Wenn es draußen ungemütlich wird, sorgen Heizung und Ofen drinnen für Wärme und Behaglichkeit. Aber Heizungsluft trocknet oft unsere Schleimhäute aus und legt diese „natürliche Barriere“ lahm, sodass Viren und Bakterien leichtes Spiel haben, in unseren Körper zu gelangen. Erkältungen und Infekte sind dann



vorprogrammiert. Einfach vorbeugen lässt es sich mit einem Griff zum Mineralwasserglas. Denn ausreichendes und regelmäßiges Trinken hält den Flüssigkeitshaushalt stabil und die Abwehrkräfte einsatzbereit.

Doch in der kalten Jahreszeit wird das Trinken oft vergessen – anders als im Sommer ist der Durst schwächer ausgeprägt. Dennoch sollten es mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit täglich für Erwachsene sein, so die Trinkmengenempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Mineralwasser versorgt den Körper nicht nur mit der benötigten Flüssigkeit, sondern auch mit wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen, die wichtige Körperfunktionen unterstützen können.

PRESSEMITTEILUNG



Neben dem ausreichenden und regelmäßigen Trinken gibt es noch weitere wirkungsvolle Tipps, um fit durch den Herbst zu kommen:

Sechs Tipps für die Erkältungszeit

Tipp 1: Getränke bereitstellen

Mineralwasser steht praktisch in Flaschen als Tagesration bereit und sorgt zu Hause und im Büro für einen guten Überblick über die Trinkmenge. So verpasst man keinen Schluck!

Tipp 2: Abwechslungsreich trinken

Mit Mineralwasser lassen sich vielfältige Getränke mixen – von alkoholfreien Cocktails über Infused Mineral Water zu Smoothies und Schorlen. Je abwechslungsreicher, desto leckerer!

Tipp 3: Fenster auf

Frische Luft ist das A und O – vor allem in der Heizungsaison. Dabei hat sich Stoßlüften bewährt: Heizung aus und für zehn Minuten das Fenster weit öffnen. Tief durchatmen hilft!

Tipp 4: Bewusste Ernährung

Frisches Obst und Gemüse sollten immer auf dem Speiseplan stehen, denn sie liefern viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Power, die durch den Magen geht!

Tipp 5: Regelmäßiger Sport

Bewegung macht Spaß und kurbelt das Herz-Kreislauf-System an, egal, ob Ausdauer-, Kraft- oder Teamsport. Runter vom Sofa, rein in die Lafschuhe!

Tipp 6: Pausen müssen sein

Unser Körper braucht aber auch Erholungsphasen. Yoga oder Meditation, Musik und Entspannung – alles, was uns „abschalten“ lässt, tut gut.

Weitere Informationen zu natürlichem Mineralwasser finden Sie unter www.mineralwasser.com

Kontakt:

Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)

c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co KG

E-Mail: ids@mineralwasser.com

Tel.: 01805 478888

Fax: 01805 478877