

Move Europe – Richtiges Trinken

Fit im Job mit Mineralwasser



...NATÜRLICH MINERALWASSER



IDM - Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser

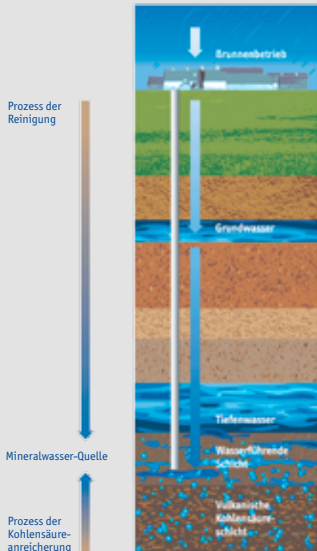
Deutschland – ein Mineralbrunnenland

Deutschland verfügt über eine einzigartige Vielfalt an heimischen Mineralwässern. Hierzulande gibt es über 500 Mineralwässer und 60 Heilwässer – jedes Einzelne mit einem eigenen Mineralstoffmix und unverwechselbarem Geschmack.



Entstehung von Mineralwasser

Mineralwasser ist vor vielen Jahren als Regen im Boden versickert. Auf dem Weg durch die verschiedenen Gesteinsschichten wird es gefiltert und gereinigt. Gleichzeitig nimmt es wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und Kohlensäure auf. Um seine natürliche Reinheit zu bewahren, darf Mineralwasser nur direkt am Quellort in Flaschen abgefüllt und diese erst vom Endverbraucher wieder geöffnet werden. Natürliches Mineralwasser gehört zu den am strengsten kontrollierten Lebensmitteln. Nur wenige Behandlungsverfahren sind erlaubt. Es bedarf als einziges deutsches Lebensmittel einer amtlichen Anerkennung.



Gesund im Job mit Mineralwasser

Die Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen am Arbeitsplatz lohnt sich – für Arbeitnehmer und Arbeitgeber gleichermaßen. Nur wer körperlich und geistig fit ist, kann im Job voll durchstarten. Eine einfache und sehr wirkungsvolle Möglichkeit, die Gesundheit zu stärken, ist das ausreichende und richtige Trinken. Denn auch der Mensch braucht Treibstoff – ganz besonders im Job. Richtiges Trinken gibt Energie, Konzentrationsfähigkeit und ein gutes Durchhaltevermögen für höchste Leistung.

Ein ideales, weil gesundes Getränk ist natürliches Mineralwasser. Deshalb sollte es bei allen Arbeitsaufgaben immer griffbereit sein.

Trinken Sie auf Ihre Gesundheit – am besten schon, bevor der Durst kommt!

Deutsches Mineralwasser – Vielfältig wie das Leben

Unser Körper braucht Mineralien und Spurenelemente – wenn er gefordert wird, aber auch in Ruhephasen. Der Bedarf an Mineralstoffen und Spurenelementen ist je nach Alter, Geschlecht und Berufs- und Lebenssituation jedoch sehr unterschiedlich – genauso wie die persönlichen Geschmacksvorlieben.

Nervenstark

Für alle, die Nervenstärke beweisen müssen, ist ein Mineralwasser, das viel Magnesium enthält, bestens geeignet.



Ausdauernd

Körperlich aktive Menschen, die häufig schwitzen, greifen am besten zu einem Mineralwasser mit Natrium.



Kaum ein Getränk eignet sich so gut für die unterschiedlichen Anforderungen des Lebens wie natürliches Mineralwasser. Denn jedes Mineralwasser hat eine individuelle Mineralstoff-Zusammensetzung und einen unverwechselbaren Geschmack. Um Sie bei der Wahl des richtigen Mineralwassers zu unterstützen, hat die Informationszentrale Deutsches Mineralwasser für die unterschiedlichen Lebenssituationen jeweils passende Mineralwassertypen identifiziert.

Vital

Ein Mineralwasser mit viel Calcium ist ein optimales Getränk für alle Gesundheitsbewussten, Wellness-Fans und für Kinder.



Entspannt

Menschen, die keinen erhöhten Bedarf an einem speziellen Mineralstoff haben oder auf eine natriumarme Ernährung achten, liegen mit leicht mineralisiertem Mineralwasser genau richtig.



Genussfreudig

Unter diesem Dach sind alle Mineralwässer aus Deutschland zusammengefasst. Wer gerne genießt und zum Wein, zum Essen oder zum Whiskey einen passenden Begleiter sucht, findet in der großen Vielfalt der deutschen Mineralwässer stets das Richtige.





Nervenstark

Trinken Sie sich fit!

Je nach Alter und Geschlecht besteht unser Körper zu 50 bis 80 Prozent des Gesamtgewichtes aus Wasser. Mit einem Wasseranteil von 77 Prozent ist das menschliche Gehirn sogar eines der wasserreichsten Organe unseres Körpers.

Damit Körper und Geist flüssig funktionieren, sollte der menschliche Wasserhaushalt in Balance gehalten werden. Zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit verliert der Mensch täglich. Dieser Flüssigkeitsverlust muss wieder ausgeglichen werden. Zum Teil geschieht dies über die Nahrung. Mindestens ein bis eineinhalb Liter muss ein Erwachsener aber noch zusätzlich trinken, um rundum im Fluss zu bleiben. Bei hohen Temperaturen steigt der Bedarf sogar noch deutlich an.

Bereits ein Flüssigkeitsmangel von zwei Prozent kann sich negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auswirken. Mögliche Warnsignale des Körpers sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, trockene Schleimhäute oder brennende Augen. Deshalb ist wichtig, schon bevor das Durstgefühl einsetzt, ausreichend zu trinken.

Mineralwasser – für höchste Konzentration und starke Nerven

Wer Leistung bringt, muss fit sein. In vielen Jobs sind den ganzen Tag Konzentration, Kreativität und Nervenstärke gefordert. Hier hilft ein regelmäßiger Schluck natürliches Mineralwasser – am besten mit viel Magnesium. Denn magnesiumhaltiges Mineralwasser ist ein echter „Brain-drink“ und eine wertvolle Unterstützung zur Steigerung und Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Der Mineralstoff Magnesium spielt bei der neuromuskulären Reizübertragung eine wichtige Rolle. Mineralwasser mit viel Magnesium liefert dem Körper deshalb nicht nur die Flüssigkeit, die er für seine Arbeit braucht. Magnesium fördert gleichzeitig die Konzentration und stärkt die Nerven.

Deshalb sollten Kopfarbeiter am Arbeitsplatz immer eine Flasche Mineralwasser mit mindestens 50, besser noch 100 Milligramm Magnesium pro Liter griffbereit haben. Ein Blick aufs Etikett genügt, um zu erkennen, ob man das richtige Mineralwasser trinkt.





Ausdauernd

Mineralwasser – der natürliche Fitmacher bei schwerer Arbeit

Körperlich anstrengende Arbeit kostet Schweiß. Der wiederum raubt dem Körper wichtige Energie, indem er ihm Flüssigkeit und wertvolle Mineralstoffe entzieht. Drei Liter Flüssigkeit und mehr können bei körperlich anstrengender Tätigkeit täglich notwendig werden, um eine Austrocknung zu verhindern.

Das ideale Getränk bei schweißtreibenden Aktivitäten ist Mineralwasser mit einem hohen Natriumgehalt (mindestens 200 Milligramm pro Liter), da Natrium über den Schweiß besonders schnell verloren geht.

Natriummangel macht sich in der Regel mit Herzklopfen, Schwindel, Muskelkrämpfen, sinkendem Blutdruck oder Übelkeit bemerkbar. Der Mineralstoff spielt eine wichtige Rolle im Säure-Basen-Haushalt des Körpers und hält bei körperlicher Belastung den Wasserhaushalt in Balance. Jeder, der sich bei der Arbeit körperlich verausgabt, sollte daher auf einen hohen Natriumgehalt im Mineralwasser achten.

Flüssigkeitsmangel – so schnell kann es gehen

Symptome des Wasserverlustes bei einem Erwachsenen
(> 70 Kilogramm)

1 Prozent des Körpergewichts = ca. 0,8 Liter	%	leichtes Durstgefühl
2 Prozent des Körpergewichts = ca. 1,5 Liter	%	Verminderung der Ausdauerleistung
3 - 5 Prozent des Körpergewichts = ca. 2,0 - 4,0 Liter	%	trockene Haut / Schleimhäute, verminderter Speichel- / Harnfluss, Abbau der Kraftleistung
über 5 Prozent des Körpergewichts = ca. 4 Liter	%	Kreislaufsymptome (Puls hoch, Blutdruck runter)
über 10 Prozent des Körpergewichts = ca. 7,5 Liter	%	psychische Störungen (Verwirrtheit, Desorientierung, später Krampfanfälle)
über 15 Prozent des Körpergewichts = ca. 11 Liter	%	Tod durch multiples Organversagen



So halten Sie sich gesund

... und beugen Leistungstiefs im Job vor:

- Am Arbeitsplatz die Mineralwassermenge für den ganzen Tag bereitstellen.
- Arbeitspausen für einen Schluck Mineralwasser nutzen.
- Beim Mittagessen immer Mineralwasser mitbestellen.
- In Konferenzen und Seminaren sollte Mineralwasser nicht fehlen.
- Bei körperlich anstrengender Arbeit die Trinkmenge erhöhen und regelmäßige Trinkpausen einplanen.
- Bei hohen Temperaturen auf die zusätzliche Flüssigkeitszufuhr achten.

Fitmacher-Rezepte fürs Büro:



Echte Powerdrinks sind Mixgetränke aus Mineralwasser und frischen Obst- oder Gemüsesäften: Obst und Gemüse liefern Vitamine, Mineralwasser versorgt Gehirn und Körper mit Mineralstoffen und reichlich Flüssigkeit.

Muntermacher- Apfelmix:

100 ml Apfel- mit 50 ml Holunderbeersaft vermischen und mit 100 ml Mineralwasser auffüllen. Reich an Vitamin B6 und Vitamin C.

Der leichte Genuss für zwischendurch:

So cremig wie ein Sahnquark, aber ohne zusätzliche Kalorien: Einfach Magerquark mit etwas Mineralwasser anrühren und nach Belieben mit Früchten mischen – eine köstliche fettarme Zwischenmahlzeit.



IDM · Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser

IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

Service-Leitung:

0 18 05-45 33 33 (0,14 Euro/Min.)

Fax: 0 18 05-45 33 44

E-Mail: IDM@mineralwasser.com

www.mineralwasser.com

www.trinken-im-unterricht.de

