

**Das Forum Trinkwasser e. V. informiert:**

**Frischer geht's nicht:  
mit Trinkwasser gegen Sommerdurst**

Frankfurt am Main, 22. Juni 2009 – Gerade wenn es draußen heiß wird, ist es besonders wichtig, reichlich und regelmäßig zu trinken, um fit und gesund zu bleiben. Ein Sprichwort besagt: Den wahren Wert des Trinkwassers erkennt man erst in der Wüste. Dabei ist die Sache so klar wie das Trinkwasser an sich: Frisches Trinkwasser ist ideal gegen Sommerdurst. Es wird aus natürlichen Wasservorkommen gewonnen, an Haushalte in der Region verteilt und ist dadurch beim Thema Frische kaum zu schlagen. Trinkwasser ist kalorienfrei, enthält wertvolle Mineralien und ist in gleich bleibend hoher Qualität jederzeit verfügbar. Es braucht keine Verpackung, keine Lagerung und keine Transporte und gilt nicht zuletzt deshalb als besonders umweltfreundlich. Ob für sich selbst, für die Familie oder für Freunde und Gäste: Die Topqualität des frischen Trinkwassers überzeugt. Das geht auch unseren Nachbarn in Frankreich so.

**Franzosen und Österreicher Trend setzend**

Die Franzosen, die kulinarisch in Europa den Ton angeben, genießen gegen den Durst immer öfter frisches Trinkwasser. In Restaurants gehört die Karaffe Wasser zum Essen kostenlos dazu. Und bei unseren österreichischen Nachbarn steht Trinkwasser ohnehin hoch im Kurs: Es ist das beliebteste und mit Abstand am meisten konsumierte Getränk der Österreicher (durchschnittliche tägliche Trinkmenge lt. Österreichischem Ernährungsbericht 2008: 1 Liter). Als gleichberechtigte Begleitung zu Kaffee oder Kaffeespezialitäten gehört frisches Trinkwasser sowieso seit Generationen in Österreich mit auf den Tisch.

**Frisches Trinkwasser – an heißen Tagen ein erfrischender Durstlöcher**

Wird uns heiß, ob verursacht durch sommerliche Hitze oder Sport oder beides, steigt bei vielen Menschen nicht nur der Durst, sondern auch das unbändige Verlangen nach Erfrischung. Gerade frisches Trinkwasser ist dann nicht nur ein perfekter Durstlöcher, sondern auch das Erfrischungsgetränk erster Wahl. Man kann es pur bei angenehmer Zimmertemperatur oder eiskalt genießen, mit frischen oder selbstgepressten Obstsäften variieren, mit Sprudlersystemen mehr Spritzigkeit ins Glas bringen oder – wie es in vielen Ländern des Südens oder Arabiens Tradition hat – einen heißen Tee zubereiten. In Regionen mit hartem Wasser empfiehlt sich für Heißgetränke gefiltertes Trinkwasser, weil sich so das Aroma der Teeblätter besser entfalten kann.

## **Gut versorgt beim Sommersport**

Sportlich Aktive sollten gerade im Hochsommer und bei heißen Temperaturen ihren Konsum von zuckerreichen und zu fruchthaltigen Getränken überdenken, empfiehlt das Forum Trinkwasser. Zuckerreiche Limonaden oder Fruchtsäfte sind hyperton und sorgen daher im Körper nicht für einen schnellen Flüssigkeitsersatz. Isotone Getränke wie z. B. eine Apfelsaftschorle halb aus Saft und halb aus frischem Trinkwasser bzw. leicht hypotone Getränke wie reines Trinkwasser sind die besten Durstlöscher beim Sport. Das Votum des Forum Trinkwasser für heiße Tage fällt deshalb trinkwasserklar aus: Frisches Trinkwasser – pur oder gemixt als Schorle – ist der beste Durstlöscher.

**Weitere aktuelle Sommer-Trinktipps für die heißen Tage gibt es im Netz unter [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de). Fragen zum Thema können individuell auch an die Experten des Forum Trinkwasser per E-Mail an [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) gesendet werden.**

## **Service-Tipp Extra**

Der Sommer steht vor der Tür, und die Tagestemperaturen steigen vermehrt auf über 29 Grad Celsius. Höchste Zeit, sich das eigene Trinkverhalten wieder einmal zu vergegenwärtigen. Trinke ich genug? Oder lasse ich mich vom täglichen Arbeitsstress so ablenken, dass ich gar kein Durstgefühl wahrnehme? Oder folge ich gar völlig veralteten Empfehlungen wie jener, dass man beim Sport grundsätzlich nichts trinken sollte. Wer unsicher ist, ob er richtig und ausreichend viel trinkt, der sollte sein eigenes Trinkverhalten von Profis überprüfen lassen: mit dem kostenlosen Trinkcheck des Trinkberaters unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de).

## **Das Forum Trinkwasser e. V.**

*informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) stehen Studien, Grafiken und Pressefotos zum Herunterladen zur Verfügung. Über neue Themen rund ums Trinkwasser informiert auch der E-Mail-Newsletter – einfach auf [www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php](http://www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php) zum kostenfreien Abo anmelden.*

## **Pressekontakt:**

Iris Löhlein  
Forum Trinkwasser e.V.  
Telefon: (069) 96 36 52- 0  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de)

## **Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.**

c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation mbH + Kontakt: Iris Löhlein  
Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt + Telefon: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) + Internet: [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) und [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de)