

PRESSEMITTEILUNG

Auch bei der Arbeit – Durstlöschen mit Leitungswasser

Zu einem „gesunden“ Arbeitsplatz gehört auch die Wahl eines geeigneten Durstlöschers für jeden Tag. Prof. Dr. Annegret Flothow, Expertin auf dem Gebiet der betrieblichen Gesundheitsförderung, gibt Tipps.

Frankfurt am Main, 12. Jun. 2017 – Viele Menschen verbringen den Großteil ihrer Werktage im Job. Auch diese Zeit lässt sich so gestalten, dass sie zu einem gesunden Lebensstil beiträgt. Das Sitzen im Büro durch Bewegungspausen auflockern, eine gute Verpflegung sowie viel und das Richtige trinken sind wichtige Eckpfeiler. Prof. Dr. Annegret Flothow von der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Hamburg ist Expertin in Gesundheitspsychologie und betrieblicher Gesundheitsförderung. Sie erklärt, dass Trinkwasser am Arbeitsplatz sehr wichtig sei. Ein Angebot an frischem Trinkwasser könne Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Trinken motivieren, was der Gesundheit dient und Konzentrationsproblemen vorbeugt.

Leitungswasser – ein idealer Durstlöscher während der Arbeit

Laut Flothow ist Trinkwasser aus der Leitung hervorragend geeignet, den Flüssigkeitsbedarf während des Arbeitstags zu decken, weil

- es kalorienfrei ist. Softdrinks wie Cola, Limonade oder Eistee enthalten meist viel Zucker und bergen bei hohem täglichem Konsum ein Risiko für die Entstehung von Übergewicht und Adipositas.
- es praktisch ist. Es kommt in hoher Qualität direkt aus der Leitung und es müssen keine schweren Kisten geschleppt und gelagert werden.
- es umweltschonend ist. Im Gegensatz zu abgefüllten Getränken entfallen Transportwege und Aufwand für Verpackung.

Tipps für ausreichendes Trinken am Arbeitsplatz

„Wer während der Arbeit von Termin zu Termin hetzt, ständig unterwegs ist oder häufigen Kundenkontakt hat, dem fällt es schwer, die empfohlene Trinkmenge von mindestens 1,3 bis 1,5 Litern Flüssigkeit während des Tages zu trinken“, das beobachtet Flothow immer wieder. Deshalb hat sie Tipps zusammengestellt, die dabei helfen können, zum Trinken zu motivieren:

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Rampoldt
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de oder i.loehlein@relations.de, a.rampoldt@relations.de

- Um die Beschäftigten zu sensibilisieren, empfiehlt es sich, einen Tag lang ein Trinkprotokoll zu führen, inklusive Menge, Art der Getränke sowie wann und wo getrunken wurde.
- Jeder sollte regelmäßig über den Tag verteilt trinken, am besten in den Pausen zu jeder Mahlzeit (mindestens) ein Glas Wasser, ungesüßten Tee oder Fruchtsaftchorle im Mischverhältnis 1 zu 2. Auch Kaffee zählt zur täglichen Flüssigkeitsbilanz – bis zu vier Tassen sind in Ordnung.
- Bei hoher Umgebungstemperatur am Arbeitsplatz oder bei körperlich anstrengender Arbeit kann der Flüssigkeitsbedarf deutlich steigen. Der Arbeitgeber sollte den Beschäftigten regelmäßige Trinkpausen ermöglichen und jeder sollte sich solange selbst daran erinnern, bis es zur Gewohnheit wird.
- Den Beschäftigten sollte im Pausenraum bzw. im Betriebsrestaurant kostenfrei kühles und ggf. gesprudelt Wasser zur Verfügung gestellt werden. Dies kann in ansprechenden Karaffen – auch mit Zugabe von Minze, Zitronen bzw. Orangenscheiben – angeboten werden.
- Alternativ können leitungsgebundene Trinkwasserspender installiert werden. Nutzen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eigene Becher oder Getränkeflaschen und keine Einmal-Plastikbecher, ist das ein weiteres Plus für den Umweltschutz
- Wasserversorgungsunternehmen garantieren einwandfreies Trinkwasser bis zum Hausanschluss – danach ist der Eigentümer in der Verantwortung. Deshalb sollten Unternehmen regelmäßige Kontrollen des Leitungswassers durchführen lassen und ihre Mitarbeiter über die gute Qualität informieren.
- Nicht immer ist das Trinken außerhalb der Kantine oder des Pausenraums erlaubt. Ein Verbot des Trinkens am Arbeitsplatz ist rechtens, wenn bestimmte Arbeitsschutz- bzw. Hygienevorschriften bestehen. Auch bei Kundenkontakt bzw. Publikumsverkehr untersagen viele Arbeitgeber ihren Mitarbeiter/-innen das Trinken am Arbeitsplatz. Ist das Trinken erlaubt, eignen sich verschließbare Trinkflaschen am besten, um ein versehentliches Verschütten zu vermeiden.
- Die Mitarbeiter/-innen sollten über die Bedeutung des regelmäßigen Trinkens und die Vorteile des Trinkwassers aufgeklärt werden. Dies kann durch ansprechende Poster im Pausenraum, Flyer in der Kantine oder durch kurze Artikel in der Mitarbeiterzeitung bzw. -newsletter realisiert werden.
- Zur Erinnerung an das regelmäßige Trinken sollten sich die Beschäftigten einen Hinweis am Arbeitsplatz anbringen: Das kann ein Aufkleber am Computer oder eine verschließbare Wasserflasche auf dem Schreibtisch sein.

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, auf [Facebook](https://www.facebook.com/forumtrinkwasser) und [twitter](https://twitter.com/forumtrinkwasser). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Rampoldt
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de oder i.loehlein@relations.de, a.rampoldt@relations.de

Bildmaterial

(Zur freien Verwendung im Kontext dieser Meldung)



Prof. Dr. Annegret Flothow ist Expertin für betriebliche Gesundheitsförderung.
© Prof. Dr. Flothow



Eine Karaffe mit frischem Trinkwasser im Pausenraum motiviert zum Trinken.
© Forum Trinkwasser

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Rampoldt
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de oder i.loehlein@relations.de, a.rampoldt@relations.de