

## **trinkberater.de – jetzt online: Individuelle Beratung rund ums Trinken**

**Frankfurt am Main, April 2003. Testen Sie Ihr Trinkverhalten – mit dieser Aufforderung wendet sich das *Forum Trinkwasser* e.V. mit einem neuen unentgeltlichen Beratungsservice an alle, die ihr Trinkverhalten überprüfen möchten. Denn: Ausreichend viel trinken ist wichtig, um gesund und fit zu bleiben. Der Trink-Test findet sich im Internet unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de) – einfach anklicken und den Fragebogen rund ums Trinken ausfüllen. Etwa einen Tag später erhält jeder Teilnehmer eine ausführliche und individuelle Trink-Analyse mit vielen Tipps und Hinweisen per E-Mail.**

Ernährungswissenschaftler empfehlen, unter normalen Bedingungen täglich 1,5 bis 2 Liter zu trinken. Trotzdem trinken die meisten Menschen zu wenig und wissen das auch – es bleibt jedoch häufig beim guten Vorsatz. Die Gründe sind vielfältig: Bei dem einen stellt sich tagsüber einfach kein Durstgefühl ein, bei dem anderen liegt es daran, dass trotz Durst gerade kein Getränk in der Nähe ist. Und der Dritte vergisst über den Trubel des Tages einfach zu trinken. Dabei haben viele von uns sogar einen höheren Flüssigkeitsbedarf: Wer sich zum Beispiel häufiger in klimatisierten Räumen aufhält, viel Sport treibt oder gerade eine Diät macht. Auch bei hohen Temperaturen – wie im Sommer oder auf Reisen – braucht der Körper mehr Flüssigkeit. Wer zu wenig trinkt, kann sich schlechter konzentrieren und ist auch körperlich weniger fit – das belegen wissenschaftliche Studien. Individuelle Beratung und Informationen können helfen, mehr und richtig zu trinken.

### **trinkberater.de – damit das Trinken leichter fällt**

In einem Online-Fragebogen werden Fragen rund ums eigene Trinkverhalten gestellt. Zum Beispiel nach Faktoren, die den Flüssigkeitsbedarf erhöhen können, nach Vorlieben für und Abneigungen gegen bestimmte Getränke sowie nach der momentanen Lebenssituation. Alle Antworten werden nach einer von Experten entwickelten Methode ausgewertet. Etwa einen Tag später erhält jeder Teilnehmer eine individuelle Trink-Analyse per E-Mail. Dazu gibt es Trink-Tipps von Ernährungswissenschaftlern, die auf die jeweilige persönliche Lebenssituation abgestimmt sind und helfen, das persönliche Trinkverhalten zu optimieren.

Trinkberater.de ist ein unentgeltlicher Service des *Forum Trinkwasser e.V.* und unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de) direkt sowie über die Homepage [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) erreichbar.

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

informiert über 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 weitere Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung.

### **Kontakt:**

Pressebüro des *Forum Trinkwasser e.V.*

c/o :relations GmbH

Ansprechpartnerinnen: Sabine Stubbe, Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt

Tel.: (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)