

## Trink-Tipps des Forum Trinkwasser

Frankfurt am Main, August 2018 – Wie schaffe ich es, jeden Tag mindestens 1,5 Liter zu trinken? Diese Tipps helfen dabei, sowohl ausreichend als auch regelmäßig zu trinken!

### Im Büro / am Arbeitsplatz / zu Hause

- Trinkflasche oder Karaffe möglichst in Sichtweite bereitstellen, um sich immer wieder ans Trinken zu erinnern
- In den Pausen und zu den Mahlzeiten etwas trinken
- Zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Trinkwasser trinken
- Für Abwechslung sorgen: Trinkwasser aufsprudeln, mit Obstscheiben oder Pfefferminzblättern verfeinern oder mit Säften mischen

### Während längerer Autofahrten

- Bei der Reiseplanung gefüllte Trinkflaschen nicht vergessen
- Öfter mal eine Trinkpause einlegen

### Beim Sport

- Zum Sport immer eine Trinkflasche mitnehmen
- Am Tag vor intensiven Belastungen ausreichend trinken
- 15 bis 30 Minuten vorher 300 bis 500 Milliliter kühles Trinkwasser (15-22°C) trinken
- Während des Sports alle 15 bis 20 Minuten kühles Trinkwasser trinken
- Vor und nach dem Sport auf die Waage stellen und ermittelten Gewichtsverlust durch Trinken ausgleichen

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 finden Sie auf unsere Webseite [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) und auf Facebook [www.facebook.com/trinkwasser.geniessen](https://www.facebook.com/trinkwasser.geniessen) und Twitter [www.twitter.com/Trinkwasser\\_eV](https://www.twitter.com/Trinkwasser_eV).

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

c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation  
Iris Löhlein, Franziska Preinreich  
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) oder [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de)  
Internet: [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de)