



## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Sicher durch die Erkältungszeit**

**Niesen, Schnäuzen, Husten – wir hören es derzeit überall. Nass und kalt hält der Herbst in Deutschland Einzug und mit ihm allerhand Viren und Bakterien. Stress, trockene Heizungsluft, schneller Wechsel zwischen warmem Innen und kaltem Außen – vieles macht uns anfälliger für Erkältungen. Genügend trinken kann da vorbeugen. Das Forum Trinkwasser empfiehlt zudem viel Obst zu essen, auf Hygiene bewusst zu achten und sich aktiv ans Trinken zu erinnern. Auch Handschuhe und Mütze sollten nicht fehlen.**

Frankfurt am Main, 9. November 2015 – Draußen Wind und regenfeuchtes Wetter, drinnen trockene Heizungsluft: Derart große Schwankungen machen unserem Körper zu schaffen. Schleimhäute in Nase und Rachen werden strapaziert und die Haut wird trockener. Unsere körpereigene Abwehrkraft gegenüber Krankheitserregern sinkt, Viren und Bakterien haben leichteres Spiel. Mit einfachen Mitteln lässt sich jedoch einer Erkältung vorbeugen.

#### **Ausreichend trinken**

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit sollte ein Erwachsener täglich trinken. Bei körperlicher Belastung und in der kalten Jahreszeit darf es ruhig mehr sein. Nehmen wir genügend Flüssigkeit zu uns, kann das helfen, einem grippalen Infekt vorzubeugen. Denn unsere Schleimhäute werden dadurch besser durchblutet, und das stärkt unsere natürliche Barriere gegen Viren und Bakterien.

Übrigens: Kopfschmerzen müssen nicht zwingend auf eine Erkältung hindeuten. Auch Flüssigkeitsmangel kann hierfür die Ursache sein. Ausreichend Wasser trinken beugt nicht nur vor, sondern kann in diesem Fall auch die Beschwerden lindern.

#### **Um erkältungsfrei zu bleiben, empfiehlt das Forum Trinkwasser:**

##### **Reichlich Obst**

Sinnvoll ist der Griff zu frischem Obst das ganze Jahr über. In der kalten Jahreszeit erfüllt es für uns zwei wichtige Funktionen in besonderem Maße: Zufuhr von Flüssigkeit und Versorgung mit Vitaminen. Beides kann neben ausreichendem Trinken dazu beitragen, unsere körpereigene Abwehr intakt zu halten.

##### **Pressekontakt:**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. für Kommunikation | Iris Löhlein, Dagmar Seyfert  
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) | [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de) | [d.seyfert@relations.de](mailto:d.seyfert@relations.de)



### **Hände waschen**

Gänzlich verhindern lässt sich der Kontakt mit Krankheitserregern nur selten. Umso wichtiger ist es, diese nicht auch noch zu verbreiten. Deshalb gilt: Niesen besser in die Armbeuge statt in die Handflächen. Händeschütteln und Umarmungen als Begrüßung zumindest in der Erkältungszeit möglichst vermeiden. Wer sich regelmäßig gründlich die Hände wäscht oder sogar desinfiziert – am besten gleich nach Ankunft am Arbeitsplatz oder daheim – kann einen Großteil der Erreger einfach und effektiv abwaschen.

### **Handschuhe und Mütze sorgen vor**

Tragen wir Handschuhe, schützen sie uns nicht nur vor Kälte. Sie verhindern auch den direkten Kontakt mit Viren und Bakterien. Speziell in öffentlichen Verkehrsmitteln ist es ratsam, Handschuhe anzubehalten. Ebenso gut zur Vorbeugung ist eine Mütze. Denn über den Kopf verlieren wir trotz Haaren die meiste Wärme. Unter Kälteeinfluss ziehen sich unsere Blutgefäße zusammen. Eine optimale Durchblutung ist dann nicht mehr gewährleistet.

### **Bei Erkältung: Viel trinken hilft**

Hat uns eine Erkältung dann doch erwischt, hilft Ruhe und Entspannung. Wer zudem viel trinkt, sorgt für feuchte Schleimhäute und über häufigeres Naseputzen und Abhusten zu vermehrtem Entfernen von Krankheitserregern. Besonders bei Fieber ist es wichtig, den durch Schwitzen entstandenen Wasserverlust mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr wieder auszugleichen.

### **Aktiv ans Trinken erinnern**

Das Trinken wird im stressigen Alltag leicht vergessen. Nicht ratsam ist es, die Flüssigkeitsdefizite durch große Mengen in kurzer Zeit auszugleichen. Der Körper wird eher belastet und kann die Flüssigkeit schwieriger aufnehmen. Besser ist: Gleichmäßig über den Tag verteilt trinken. Am besten steht eine Trinkflasche oder Karaffe immer in Griff- oder Sichtweite bereit. Mit digitaler Unterstützung wie dem Trink-Wecker des Forum Trinkwasser ([www.trinkberater.de/trinkwecker](http://www.trinkberater.de/trinkwecker)) kann sich jeder aktiv an das Trinken erinnern.

### **Trinktipps: Leitungswasser frisch gezapft**

Trinkwasser in Deutschland ist von bester Qualität, preisgünstig, umweltschonend und nahezu überall verfügbar. Wer es nicht immer pur mag, kann es mit einem Spritzer

#### **Pressekontakt:**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. für Kommunikation | Iris Löhlein, Dagmar Seyfert  
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) | [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de) | [d.seyfert@relations.de](mailto:d.seyfert@relations.de)

Zitronen aufpeppen, mit frischen Säften zu Schorlen mixen (im Verhältnis 1/3 Saft und 2/3 Wasser) oder zu einem wärmenden Kräuter- oder Früchtetee aufbrühen.

**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](http://www.forum-trinkwasser.de), auf [Facebook](#) und [twitter](#). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de) das passende Angebot.

### Fotos zur Pressemitteilung



Ausreichend trinken kann dabei  
helfen einer Erkältung vorzubeugen

© Forum Trinkwasser

#### Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. für Kommunikation | Iris Löhlein, Dagmar Seyfert  
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) | [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de) | [d.seyfert@relations.de](mailto:d.seyfert@relations.de)