



PRESSEMITTEILUNG

Der Sommerhitze trotzen – mit Drinks und Eis aus frischem Trinkwasser

Sonnenschein macht glücklich. Doch im Sommer verlangt er unserem Körper auch einiges ab. Um fit zu bleiben, müssen wir in der warmen Jahreszeit noch mehr trinken als sonst. Trinkwasser eignet sich ideal als erfrischender Durstlöscher und ist mit etwas Kreativität abwechslungsreich variierbar.

Frankfurt am Main, 17.05.2016 – Endlich sind sie wieder da, die warmen Sommertage, nach denen sich viele das ganze Jahr lang sehnen. Die Kehrseite: Zu viel Sonne macht dem Körper zu schaffen. Bei Hitze läuft er auf Hochtouren, um sich durch Schwitzen abzukühlen. Dazu braucht er Wasser in einer Menge, die an heißen Tagen die normale Tagesration von 1,5 Litern rasch übersteigt und sich sogar verdoppeln kann.

Ausreichend trinken ist wichtig

Wer nicht genug trinkt, bekommt die Folgen schnell zu spüren. Ab 0,5 Prozent Wasserverlust reagiert der Körper zunächst mit Durst. Bereits ab 2 Prozent sind die Konzentrationsfähigkeit sowie die körperliche und die geistige Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Bei weiterem Wasserverlust können Schwindel, Übelkeit und Verwirrheitszustände eintreten. Außerdem hört der Körper auf zu schwitzen, was ihn weiter überhitzt. Um den Symptomen von Wassermangel vorzubeugen, ist es entscheidend, richtig zu trinken – am besten größere Mengen in kleinen Portionen über den Tag verteilt. Hierzu eignet sich Trinkwasser aus der Leitung ideal: Es ist unschlagbar preiswert, kalorienfrei, umweltfreundlich und nahezu überall verfügbar. Deutsches Trinkwasser ist ein Qualitätsprodukt, das aus natürlichen Ressourcen gewonnen wird und frisch aus dem Hahn fließt.

Trinkwasser: lecker und erfrischend

Mit etwas Kreativität und einfachen Tricks wird Trinkwasser zum abwechslungsreichen Durstlöscher. Beispielsweise als Cocktail mit Früchten in einer Glaskanne ist es ein Hingucker. Zusätzlich geben frische Beeren oder Kräuter wie Basilikum, Zitronenmelisse und Minze jedem Glas eine besondere Note. Eine köstliche Erfrischung für zwischendurch bietet auch Fruchtピューree, das mit Trinkwasser gemischt in kleinen Formen mit Holzstiel eingefroren wird – je nach Belieben mit etwas Honig oder Zucker verrührt. So entsteht schnell ein selbstgemachtes Wassereis.

Pressekontakt:

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

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 und twitter. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

Bildmaterial zur Pressemitteilung

(freie Verwendung im Kontext dieser Pressemitteilung)



Frische Himbeeren mit Trinkwasser ergeben ein leckeres Wassereis. Je nach Belieben mit etwas Honig oder Zucker süßen.

© Shersor, Fotolia, 2016.



Trinkwasser ist ein erfrischender Durstlöscher an heißen Tagen.

© Mikkel Bigandt, Fotolia, 2016.

Pressekontakt:

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



Erfrischender Sommercocktail „Bitter Orange“

© Forum Trinkwasser

Zutaten für 4 Personen

- Frische Johannisbeeren
- Frisches Trinkwasser
- 1 Bio-Orange
- Mindestens ein Tropfen Angostura (Bitterlikör)
- 4 Stängel Marokkanische Minze

Und so wird's gemacht:

Johannisbeeren zusammen mit Trinkwasser in einer Eiswürfelform einfrieren. Dann Orange in Scheiben schneiden und mit den Johannisbeeren-Eiswürfeln in eine Karaffe geben. Mit frischem Trinkwasser auffüllen und mindestens einen Tropfen Angostura dazugeben. Mit Minze servieren.

Pressekontakt:

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