

Pressemitteilung

Mehr Wasser trinken – 10 Trinktipps für den Sommer

Ausreichendes Wassertrinken ist lebensnotwendig. Unser Körper besteht zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser, das wichtige Funktionen übernimmt. Es transportiert Nährstoffe und Abbauprodukte, es ist Bestandteil von Zellen und reguliert unsere Körpertemperatur. 1,5 Liter sollen wir laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) im besten Fall trinken. Wenn wir Sport treiben oder bei heißen Temperaturen mehr schwitzen, erhöht sich diese Menge entsprechend. Vielen Menschen fällt es schwer, diese Empfehlung jeden Tag zu erreichen. Mit den Plose-Trinktipps kommt jeder gut versorgt und erfrischt durch den Sommer.

Tipp 1: Wässriger Tagesstart

Mit einem Glas Mineralwasser am Morgen startet man den Tag gleich in die richtige Richtung und ist gleich wacher. Wasserverluste über Haut und Atem während des Schlafs werden so direkt am Morgen ausgeglichen.

Tipp 2: Schöne Gläser nehmen

Ein Mineralwasser eingeschenkt in einem schicken Glas schenkt gleich ein anderes Lebensgefühl. Damit tut man sich selbst etwas Gutes und bringt etwas Luxus in den Alltag. Mehr zu trinken geht dann von ganz alleine.

Tipp 3: Rituale schaffen

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Vieles passiert einfach nebenbei, weil es jeden Tag so abläuft. Mit einem Wassertrinkritual kann mehr zu trinken so in den Tagesablauf integriert werden. Das kann ganz simpel sein, beispielsweise immer ein Glas Mineralwasser zur vollen Stunde trinken.

Tipp 4: Unterwegs Wasser mitnehmen

Viele Leute haben selten Durst und verspüren sie doch einmal das Gefühl, sind sie unterwegs und haben gerade nichts zur Hand. Dann gerät das Trinken wieder in Vergessenheit. Deswegen hilft es, unterwegs immer eine Flasche Mineralwasser dabeizuhaben.



Rein, leicht, natürlich – Plose

www.acquaplose.com/de

Tipp 5: Trinkvertrag

Wenn wir es schriftlich und verbindlich festhalten, fällt es uns oft leichter, uns daran zu halten. So kann man mit dem Partner, Kollegen oder Freunden einen Trinkvertrag aufsetzen, der ganz genau festlegt, welche Wassermenge pro Tag getrunken werden soll. Wer vertragsbrüchig wird, muss etwas für den anderen tun, zum Beispiel den nächsten Wasservorrat bezahlen.

Tipp 6: Wasser aromatisieren

Infused Water ist in aller Munde. Also einfach Kräuter, Früchte und Gemüsestücke in das Wasser geben und die Geschmacksvielfalt erleben. Auch Appetit zwischen den Mahlzeiten kann so mit einem Glas Wasser gestillt werden.

Tipp 7: Nie zum Sport ohne Mineralwasser

Bei Sport zu schwitzen ist ganz normal und sogar gesund, aber dabei verliert der Körper Wasser. Der Bedarf, Mineralwasser zu trinken, steigt demnach. Man sollte also nie ohne Wasser zum Sport gehen.

Tipp 8: Zwischen Naturale, Frizzante und Medium abwechseln

Auch bei Mineralwasser können wir Abwechslung ins Spiel bringen. Wer zwischen den unterschiedlichen Kohlensäuregehalten eines Mineralwassers abwechselt, kann seine tägliche Wasserzufuhr interessanter machen. Von still bis spritzig – einfach mal durchtesten.

Tipp 9: Jeden Abend Wasserflasche in die Tasche stecken

Eine Flasche Wasser sollte wie Geldbörse und Schlüssel immer in der Tasche stecken, damit wir Wasser auch unterwegs immer parat haben. Um die Flasche in der morgendlichen Hektik nicht zu vergessen, einfach abends schon in die Tasche oder in die Nähe der Haustür stellen.

Tipp 10: Plose-Trinkwoche benutzen

Um festzustellen, wie viel man tatsächlich trinkt, hilft es, die Plose-Trinkwoche zu nutzen. Zum einen hilft sie, einen Überblick zu erhalten, zum anderen dient sie der Selbstkontrolle. Den handlichen Post-it-Block einfach an den Arbeitsplatz legen und für jedes getrunkene Glas Wasser eines auf der Trinkwoche ankreuzen. Die Plose-Trinkwoche kann man mit einer E-Mail an plose@kommunikationpur.com unter Angabe des Stichworts „Trinkwoche“ und der Postadresse kostenlos bestellen.



Rein, leicht, natürlich – Plose

www.acquaplose.com/de

Plose Quelle AG

Das Familienunternehmen aus Brixen vertreibt seit über 60 Jahren erfolgreich natürliches Mineralwasser aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols. Die Geschichte der Plose Quelle AG begann bereits im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in Parma/Italien besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Fellin erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Überzeugt von den Eigenschaften, füllte Fellin 1957 erstmals das Wasser in Flaschen ab. Die Plose Quelle AG ist bis heute im Besitz der Familie Fellin; sie betreibt ein modernes Produktionswerk in Brixen, das die Abfüllung des geschätzten Mineralwassers nur nach den strengsten hygienischen Vorschriften erlaubt und somit die Reinheit des Wassers und der anderen Produkte aus dem Hause Plose garantiert. Plose-Produkte sind in Italien, Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern erhältlich.

Partner des DZVhÄ



Seit Anfang 2009 kooperiert die Plose Quelle AG mit dem DZVhÄ und pflegt den aktiven Dialog mit deutschen Homöopathen. Gemeinsam mit dem DZVhÄ informiert Plose mittels verschiedener Aktionen homöopathische Ärzte über die positive Wirkung von mineralienarmem Wasser im Rahmen einer homöopathischen Behandlung.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.acquaplose.com/de.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Candy Sierks, Sendlinger Straße 31, 80331 München,
Telefon: 089.23 23 63 48, Fax: 089.23 23 63 51, sierks@kommunikationpur.com



Rein, leicht, natürlich – Plose

www.acquaplose.com/de