

# Richtiges Trinken

*Fit im Job mit Mineralwasser*



**BMW BKK**

Natürliches  
Mineralwasser

IDM – Informationszentrale  
Deutsches Mineralwasser



# Deutschland – ein Brunnenland

Deutschland verfügt über eine einzigartige Vielfalt an heimischen Mineralwässern. Hierzulande gibt es über 500 Mineralwässer und 50 Heilwässer – jedes Einzelne mit einem eigenen Mineralstoffmix und unverwechselbarem Geschmack.



## Entstehung von Mineralwasser

Mineralwasser ist vor vielen Jahren als Regen im Boden versickert. Auf dem Weg durch die verschiedenen Gesteinsschichten wird es gefiltert und gereinigt. Gleichzeitig nimmt es wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und Kohlensäure auf. Um seine natürliche Reinheit zu bewahren, darf Mineralwasser nur direkt am Quellort in Flaschen abgefüllt und diese erst vom Endverbraucher wieder geöffnet werden. Natürliches Mineralwasser gehört zu den am strengsten kontrollierten Lebensmitteln. Nur wenige Behandlungsverfahren sind erlaubt. Es bedarf als einziges deutsches Lebensmittel einer amtlichen Anerkennung.



## Gesund im Job mit Mineralwasser

Die Förderung der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Arbeitsplatz lohnt sich – für Arbeitnehmer und Arbeitgeber gleichermaßen. Nur wer körperlich und geistig fit ist, kann im Job voll durchstarten. Eine einfache und sehr wirkungsvolle Möglichkeit, die Gesundheit zu stärken, ist das ausreichende und richtige Trinken. Denn auch der Mensch braucht Treibstoff – ganz besonders im Job. Richtiges Trinken gibt Energie, Konzentrationsfähigkeit und ein gutes Durchhaltevermögen für höchste Leistung.

Ein ideales, weil gesundes Getränk ist natürliches Mineralwasser. Deshalb sollte es bei allen Arbeitsaufgaben immer griffbereit sein.

Trinken Sie auf Ihre Gesundheit – am besten schon, bevor der Durst kommt!

# Deutsches Mineralwasser – Vielfältig wie das Leben

Unser Körper braucht Mineralstoffe und Spurenelemente – wenn er gefordert wird, aber auch in Ruhephasen. Der Bedarf ist je nach Alter, Geschlecht und Berufs- und Lebenssituation jedoch sehr unterschiedlich – genauso wie der persönliche Geschmack.



## Nervenstark

Für alle, die Nervenstärke beweisen müssen – bei Stress im Beruf und Alltag. Magnesium fördert die Konzentration und stärkt das Nervenkostüm. **Mineralwasser mit mindestens 50 mg Magnesium pro Liter!**

## Entspannt

Wer es gerne entspannt angeht, hat zwar keinen besonderen Mineralstoff-, aber dennoch einen Flüssigkeitsbedarf. Auch im Ruhestand verliert der Körper ständig Wasser. Hier ist ein **leicht mineralisiertes Mineralwasser** die richtige Lösung. Mit seinem weichen, neutralen Geschmack passt es zu jeder Gelegenheit.



Kaum ein Getränk eignet sich so gut für die unterschiedlichen Anforderungen des Lebens wie natürliches Mineralwasser. Denn Mineralwasser versorgt den Körper mit lebenswichtigen Mineralstoffen und bietet somit einen wertvollen Zusatznutzen. Umso wichtiger ist es den richtigen Mineralstoff-Mix auszuwählen. Die Mineralwassertypologie der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser liefert eine praktische Hilfe für die gezielte Auswahl des passenden Mineralwassers.



## Vital

Für Gesundheitsbewusste, Wellness-Fans und Kinder im Wachstum. Calcium sorgt für starke Knochen und gesunde Haut. **Mineralwasser mit mindestens 150 mg Calcium pro Liter!**

## Ausdauernd

Für körperlich aktive Menschen – ob im Beruf oder in der Freizeit. Natrium ist wichtig für einen funktionierenden Wasserhaushalt. **Mineralwasser mit mindestens 200 mg Natrium pro Liter!**



## Genussfreudig

Genießer lassen sich die Vielfalt der deutschen Mineralwässer auf der Zunge zergehen. Je nach Mineralstoff- und Kohlensäuregehalt setzt Mineralwasser beim Essen und Trinken bereichernde Nuancen. Die Vielfalt mit ihrer großen Bandbreite an Geschmäckern sorgt dafür, dass sich zu jedem Menü und Wein der passende Begleiter findet.





Nervenstark

## Trinken Sie sich fit!

Je nach Alter und Geschlecht besteht unser Körper zu 50 bis 80 Prozent des Gesamtgewichtes aus Wasser. Mit einem Wasseranteil von 77 Prozent ist das menschliche Gehirn sogar eines der wasserreichsten Organe unseres Körpers.

Damit Körper und Geist flüssig funktionieren, sollte der Wasserhaushalt in Balance gehalten werden. Zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit verliert der Mensch täglich. Dieser Flüssigkeitsverlust muss wieder ausgeglichen werden. Zum Teil geschieht dies über die Nahrung. Mindestens ein bis eineinhalb Liter muss ein Erwachsener aber noch zusätzlich trinken, um rundum im Fluss zu bleiben. Bei hohen Temperaturen steigt der Bedarf sogar noch deutlich an.

Bereits ein Flüssigkeitsmangel von zwei Prozent kann sich negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auswirken. Mögliche Warnsignale des Körpers sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, trockene Schleimhäute oder brennende Augen. **Deshalb ist wichtig, schon bevor das Durstgefühl einsetzt, ausreichend zu trinken.**

## Mineralwasser – für höchste Konzentration und starke Nerven

Wer Leistung bringt, muss fit sein. In vielen Jobs sind den ganzen Tag Konzentration, Kreativität und Nervenstärke gefordert. Hier hilft ein regelmäßiger Schluck natürliches Mineralwasser – am besten mit viel Magnesium. Denn magnesiumhaltiges Mineralwasser ist ein echter „Braindrink“ und eine wertvolle Unterstützung zur Steigerung und Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Der Mineralstoff Magnesium spielt bei der neuromuskulären Reizübertragung eine wichtige Rolle. Mineralwasser mit viel Magnesium liefert dem Körper deshalb nicht nur die Flüssigkeit, die er für seine Arbeit braucht. Magnesium fördert gleichzeitig die Konzentration und stärkt die Nerven.

Deshalb sollten Kopfarbeiter am Arbeitsplatz immer eine Flasche Mineralwasser mit mindestens 50, besser noch 100 Milligramm Magnesium pro Liter griffbereit haben. Ein Blick aufs Etikett genügt, um zu erkennen, ob man das richtige Mineralwasser trinkt.





Ausdauernd

## Mineralwasser – der natürliche Fitmacher bei schwerer Arbeit

Körperlich anstrengende Arbeit kostet Schweiß. Der wiederum raubt dem Körper Kraft, indem er ihm Flüssigkeit und wertvolle Mineralstoffe entzieht. Drei Liter Flüssigkeit und mehr können bei körperlich anstrengender Tätigkeit täglich notwendig werden, um eine Austrocknung zu verhindern.

Das ideale Getränk bei schweißtreibenden Aktivitäten ist Mineralwasser mit einem hohen Natriumgehalt (mindestens 200 Milligramm pro Liter), da Natrium über den Schweiß besonders schnell verloren geht.

Natriummangel macht sich in der Regel mit Herzklopfen, Schwindel, Muskelkrämpfen, sinkendem Blutdruck oder Übelkeit bemerkbar. Natrium spielt eine wichtige Rolle im Säure-Basen-Haushalt des Körpers und hält bei körperlicher Belastung den Wasserhaushalt in Balance. Jeder, der sich bei der Arbeit körperlich verausgibt, sollte daher auf einen hohen Natriumgehalt im Mineralwasser achten.

## Flüssigkeitsmangel – so schnell kann es gehen

Symptome des Wasserverlustes bei einem Erwachsenen (> 70 Kilogramm)

1 Prozent des Körpergewichts = ca. 0,8 Liter	leichtes Durstgefühl
2 Prozent des Körpergewichts = ca. 1,5 Liter	Verminderung der Ausdauerleistung
3-5 Prozent d. Körpergewichts = ca. 2,0 – 4,0 Liter	trockene Haut/Schleimhäute, verminderter Speichel-/Harnfluss, Abbau der Kraftleistung
über 5 Prozent des Körpergewichts = ca. 4 Liter	Kreislaufsymptome (Puls hoch, Blutdruck runter)
über 10 Prozent des Körpergewichts = ca. 7,5 Liter	psychische Störungen (Verwirrtheit, Desorientierung, später Krampfanfälle)
über 15 Prozent des Körpergewichts = ca. 11 Liter	Tod durch multiples Organversagen



## So halten Sie sich gesund ... und beugen Leistungstiefs im Job vor:

- Am Arbeitsplatz die Mineralwassermenge für den ganzen Tag bereitstellen.
- Arbeitspausen für einen Schluck Mineralwasser nutzen.
- Beim Mittagessen immer Mineralwasser mitbestellen.
- In Konferenzen und Seminaren sollte Mineralwasser nicht fehlen.
- Bei körperlich anstrengender Arbeit die Trinkmenge erhöhen und regelmäßige Trinkpausen einplanen.
- Bei hohen Temperaturen auf die zusätzliche Flüssigkeitszufuhr achten.

## Fitmacher-Rezepte fürs Büro:

Echte Powerdrinks sind Mixgetränke aus Mineralwasser und frischen Obst- oder Gemüsesäften: Obst und Gemüse liefern Vitamine, Mineralwasser versorgt Gehirn und Körper mit Mineralstoffen und reichlich Flüssigkeit.

### GEISTESBLITZ



### Der leichte Genuss für zwischendurch:

So cremig wie ein Sahnequark, aber ohne zusätzliche Kalorien: Einfach Magerquark mit etwas Mineralwasser anrühren und nach Belieben mit Früchten mischen – eine köstliche fettarme Zwischenmahlzeit.

- **Zutaten für 2 Caipirinha-Gläser**
  - 1 ungespritzte Orange
  - 2 TL brauner Zucker
  - 1 Rosmarinzweig
  - gestoßenes Eis
  - 400 ml magnesiumhaltiges Mineralwasser (mindestens 50 Milligramm Magnesium pro Liter)

- **Zubereitung**

*Orangen heiß abwaschen, in dünne Scheiben schneiden*

*Orangenscheiben, braunen Zucker und die Nadeln des Rosmarinzweigs in 2 Gläser verteilen und zerstoßen*

*Gläser zur Hälfte mit gestoßenem Eis und zur anderen Hälfte mit stark sprudelndem Mineralwasser auffüllen*

*mit je 2 dicken Strohhalmern servieren*

**Stärkt Nerven und Konzentrationsvermögen und fördert die Durchblutung.**

# BMW BKK

**Betriebskrankenkasse der BMW AG**

## **Zentrale Postanschrift**

Postfach 1533  
84126 Dingolfing

## **Internet**

[www.bmwbkk.de](http://www.bmwbkk.de)

## **Gebührenfreier Service-Ruf**

0800-112 82 40



IDM-Informationszentrale Deutsches Mineralwasser  
c/o Kohl PR & Partner  
Heinrich-Brüning-Str. 9, 53113 Bonn

## **Service-Leitungen\*:**

Telefon: 01805 – 45 33 33, Fax: 01805 – 45 33 44

(\*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz,  
max. 0,42 Euro/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen)

E-Mail: [IDM@mineralwasser.com](mailto:IDM@mineralwasser.com)  
[www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com)  
[www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de)

Auflage 2011

Fotos S. 1, 3, 10: ©Yuri Arcurs/fotolia.com